

ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ У ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

**Юрій КАЛІЧАК, Марта КЛИМЧУК
м. Дрогобич**

Одним із основних завдань закладу дошкільної освіти є організація процесу едукації таким чином, щоб забезпечити не лише високий рівень інтелектуальної працездатності, але й досягнення достатньо високого рівня здоров'я дошкільників. Нині широке використання різноманітних здоров'язбережувальних технологій у ЗДО є надзвичайно актуальним питанням, оскільки зростає обсяг навчально-пізнавальної інформації, що викликає переважно і негативно позначається на здоров'ї дітей дошкільного віку [12].

Сучасні нормативно-правові документи акцентують надзвичайно велику увагу на проблемі впровадження в освітній процес закладів дошкільної освіти (далі – з ЗДО) інноваційних здоров'язбережувальних технологій, що сприяють здійсненню оздоровлення в різних цікавих формах та уможлиблюють духовне, інтелектуальне, фізичне, соціально-емоційне благополуччя дітей. Справжні фахівці-професіонали повинні неухильно дбати про фізичний розвиток найменших вихованців, активно використовуючи задля цього загальнодоступні способи їх оздоровлення у різноманітних привабливих для них формах [2; 3].

Здоров'язбережувальними технологіями вважаються такі, що «забезпечують збереження і поліпшення показників здоров'я дошкільників. Їх основна мета полягає у досягненні високого рівня здоров'я вихованця закладу дошкільної освіти і формування валеологічної культури як сукупності усвідомленого ставлення дитини до її здоров'я і життя» [7, с. 61].

Глибокі та ґрунтовні знання про здоров'я і закріплені навички підтримання його, валеологічна компетентність забезпечить дошкільнику процес самостійного і правильного дотримання основних правил здорового способу життя і безпечної поведінки, а дорослим – опанування основних елементів культури здоров'я, зокрема, отримання валеологічної освіти [12].

Надзвичайно значимим та специфічним видом здоров'язбережувальних технологій є танцювально-рухова терапія. Завдяки танцю як одному зі специфічних видів рухової терапії, що дає змогу дитині самореалізуватися вона здатна передавати власні «емоції та почуття засобами танцювальних рухів, міміки, жестів рук, рухів ніг, тулуба, голови, напруження чи розслаблення мускулатури, темпові рухових дій та дихання. Танцювальні рухи дозволяють усвідомити свій внутрішній стан, а глядачі мають можливість побачити у танці переживання, сподівання та емоції, котрі хоче передати танцівник» [5, с. 44].

Танцювально-рухова терапія використовує на практиці танцювальні рухи, виконуючи які дошкільники усвідомлюють особливості власного тіла, різноманітність можливостей його застосування, спроможність одночасно вдосконалювати досягнутий рівень соціального спілкування. Завдяки танцю вдається висловити навіть не пояснювані словами емоційні стани та відчуття. У дошкільному віці танець однозначно дає можливість поліпшити фізичне та емоційне здоров'я, а також знайти улюблене заняття чи хобі. Танцювально-рухова терапія уможливорює створення позитивного образу власного тіла, а отже, загалом підвищує рівень самооцінки особистості.

Важливо пам'ятати, що існує різниця між категоріями «хореографія» та «танцювально-рухова терапія», яка дозволяє використовувати не якийсь конкретний танець, котрий необхідно вивчити, а в процесі її застосування лише використовуються

емоцій та враження, що виникають в результаті виконання танцю.

Загалом можна сформулювати мету танцювально-рухової терапії у такий спосіб:

1)сформувати фундаментальні потреби особистості у досягненні елементарного рівня пластичності;

2)надати яскравих невербальних відтінків власним комунікативним здібностям;

3)вдосконалити комунікаційні компетентності у всеможливих проявах;

4)сприяти розвитку уяви, креативності, емпатії, творчих здібностей нетрадиційними методами;

5)зняти зайве нервово напруження, влаштувати загальне розслаблення основних груп м'язів;

6)опанувати нові рухи, які сприяють підвищенню ефективності взаємодії зі світом і оточенням;

7)загалом поліпшити координацію рухів завдяки інтеграції управління різними м'язовими групами [5].

Танцювально-рухова терапія є проявом танцювальної імпровізації і її можна здійснювати у формі будь-якої гри, інсценізації якоїсь історії внаслідок застосування абсолютно спонтанного, неструктурованого природного танцю, що ідеально підходить для власного самовираження чи самореалізації з метою залучення учасників танцювальної групи у спільний для неї творчий процес [4].

Структуру заняття з танцювально-рухової терапії за М. Чейз можна окреслити так:

1) розминка, знайомство між учасниками групи, встановлення надійного контакту;

2) розвиток теми заняття, формування емоційної реакції на не словесні сигнали, вправи на розвиток тілесності, розширення запасу рухових дій;

3) завершення заняття, сповільнення темпу рухів, спільні дії тощо.

Серед імовірного переліку вправ, що входять до склад уможливлених рухів, зазначимо лише «основні: різновиди ходьби, настрій, означений рухами, танець різних частин тіла, танці в підгрупах, дзеркальні танці, креативні танці, імпровізація (імітація тварин, рослин, емоцій, стихій тощо), ілюстрація скульптури танцем, вправи на довіру, робота в парах, вправи на завершення (подарунок, емоція, побажання), завершення (рухи прощання)» [1, с. 207].

У роботі з дітьми дошкільного віку використовують, як правило, різні техніки, методики тощо, зокрема:

- 1) музику (приємну для дітей – спокійну, дитячу, веселу);
- 2) ритуали (привітання, основна робота, прощання);
- 3) музикотерапію;
- 4) драмотерапію;
- 5) казкотерапію;
- 6) психогімнастику;
- 7) індивідуальну роботу;
- 8) групову роботу [3].

Науковцями доведено, що танцювально-рухова терапія необхідна дошкільникам задля того, щоб відбулося :

- 1) зміцнення сімейних стосунків;
- 2) поліпшення соціальної взаємодії з ровесниками;
- 3) організації керівництва поведінкою;
- 4) формування впевненості у власних силах;
- 5) створення гармонійних відчуттів різних частин тіла;
- 6) прищеплення творчості, креативності, уяви тощо;
- 7) опанування методами невербального спілкування;
- 8) засвоєння емпатії;

9) поліпшення загального самопочуття, настрою, подолання страхів і стресових ситуацій;

- 10) втілення у щоденне життя отриманого досвіду
- 11) підвищення самооцінки особистості;
- 12) набуття досвіду адекватної поведінки задля опрідмечення почуттів;
- 13) реалізація оздоровчих та лікувальних програм [4].

Танцювально-рухова терапія вважається також методом відновлення чи відновлювального лікування внаслідок використання педагогічних прийомів танцю. Це основи нового корекційного, художнього сприйняття у лікувальній, реабілітаційній, педагогічній роботі, що здійснюється за допомогою креативності та творчості [5]. Саме така терапія дає можливість дошкільникам експериментувати з тілом, рухами, танцювальними позами, висловлювати власні почуття та емоції. Вона також досить позитивно впливає на їхній фізичний розвиток.

Танцювальна терапія допомагає дітям, у яких спостерігаються порушення розумової діяльності. Завдяки яскравим образам, чітким і виразним засобам танцювального мистецтва можна виявити різноманітні емоції, подолати численні страхи, зняти високий рівень напруженості, тривожності. Танцювальні рухи при виконанні певного танцю уможлиблюють виправлення порушень розвитку та фізичних відхилень тіла, корекції постави, координації рухів [2]. Подібні заняття із широким застосуванням танцювальної терапії рекомендовані всім дошкільникам без жодних вікових обмежень та не створюють побічних дій. При цьому від проведення таких лікувальних занять діти отримують надзвичайно велике задоволення.

Методика танцювальної терапії створює вигідні умови не лише задля фізичного розвитку, але й для роботи з емоційною сферою дошкільника: емоціями, почуттями, психологічними станами. [10].

Тривале перебування у спокійному стані чи вихідному положенні, що супроводжується відсутністю рухів у край

негативно впливає на загальний стан організму дитини та поставу зокрема. Внаслідок постійних малорухливих занять м'язи малюка, не відчуючи необхідного навантаження, не витрачаючи необхідних зусиль, помітно сповільнюють чи зупиняють розвиток [11].

Тривале користування телефоном чи комп'ютером пригнічує її фізичний розвиток і відображається вкрай негативно на психічному [9]. Сучасні діти дедалі інертніше сприймають заклики дорослих чи вихователів до мотивації та влаштування активних видів діяльності. Одноманітність виконання щоденних комплексів власною непривабливістю відштовхують їх від необхідності виконання фізичних вправ. Власне тому танцювально-рухова терапія поліпшить, на наш погляд, фізичний розвиток малюків, сприятиме формуванню у них фізіологічно правильної здорової постави, а також сприятиме усуненню психоемоційних блоків.

Таким чином, детальний аналіз різносторонніх наукових джерел та спеціальної науково-методичної літератури дає підставу узагальнити: танцювально-рухова терапія надзвичайно позитивно впливає на поліпшення фізичного розвитку дошкільників, а відтак сприяє їхньому психоемоційному розвитку та відчутно вдосконалює їхні комунікативні здібності. Саме тому у сучасному ЗДО стане не зайвим застосування згадуваних вище комплексів. За спостереженнями фахівців, надзвичайно позитивний вплив на психологічний стан дитини, виявляє виконання окремих елементів танцю «фламенко» завдяки чому відчувається приплив життєвих сил. Фрагменти джазового танцю допомагають розвивати координацію рухів окремих частин тіла та надають спроможність усвідомлено керувати ним, а витончені рухи рук упродовж виконуваного східного танцю активно відновлюють моторику пальців. Водночас застосування у ЗДО хороводів створить підстави для результативного розвитку

позитивних комунікацій і відчуття єдиної спільноти, котра надихатиме дітей-однодумців.

Одночасно танець може виконувати здоров'язбережувальні функції, адже можна сміливо використовувати окремі елементи східного танцю задля поліпшення дитячої поведінки. Такий підхід уможливить привнести у заняття різноманітність і нестандартність, уникнути зайвого навантаження на організм малюків. Зрештою, танцювально-рухові вправи можна елементарно використовувати як базову підготовку з метою вивчення певних танців, а також у ролі звичайної фізичної вправи.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Kalichak U., Kalichak Yu. The problems of formation of the healthy modus vivendi of students of higher education establishments in the sphere of health protection. Human health: realities and prospects. Monographic series. Volume 3. Health and Nutrition, edited by Nadia Skotna. Drohobycz : Posvit, 2018. P. 204–214.

2. Базовий компонент дошкільної освіти України. Настільна книга керівника дошкільного закладу. Частина 5 / упор.: Т.В. Панасюк, С.І. Нерянова, А.А. Грищенко. Тернопіль : «Мандрівець», 2013. 168 с.

3. Базовий компонент дошкільної освіти / авторський колектив: Богуш А.М., Беленька Г.В., Богініч О.Л., Гавриш Н.В., Долинна О.П., Ільченко Т.С., Коваленко О.В., Лисенко Г.М., Машовець М.А., Низковська О.В., Панасюк Т.В., Піроженко Т.О., Поніманська Т.І., Сідельнікова О.Д., Шевчук А.С., Якименко Л.Ю. Київ : Видавництво, 2012. 26 с.

4. Дубчак Н. Здоров'я людини – це найкоштовніший витвір природи. *Дитячий садок*. № 17. 2006.

5. Калічак Ю.Л. Здоров'язбережувальна складова підготовки фахівців дошкільного профілю. *Україна та світ: виміри*

сьогодення : колективна монографія. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2024. С. 37–49.

6. Калічак Ю.Л. Оздоровчі технології та діагностичні методики фізичного розвитку: тексти лекцій. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. 106 с.

7. Калічак Ю.Л. Формування здоров'язбережувальної компетентності вихователя закладів дошкільної освіти в контексті професійної підготовки. *Системні трансформації України та світу: історія та сучасність* : колективна монографія. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2024. С. 58–70.

8. Магур Л.В., Харанко С. Г. Танцювально-психологічний тренінг : монографія. Київ, 2009. 48 С.

9. Рубан Н. Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології. *Палітра педагога*. 2010. № 2. С. 12–17.

10. Чайклін Ш., Шмайс К. Підхід Чейс у танцювальній терапії. *Журнал практичної психології та психоаналізу*. 2005. № 1. С. 7–9.

11. Шамрай А. І. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО. *Дошкільний навчальний заклад*. 2007. № 10. С. 7–10.