**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №346 комбинированного вида**

**с татарским языком воспитания и обучения»**

**Ново-Савиновского района города Казани**

*.*

Описание опыта работы

педагога – психолога

Ярандаевой Ольги Юрьевны

**ТЕМА: «BODY VOIS» - «ГОЛОС ТЕЛА»**

**Техника снятия эмоционального напряжения средствами танцевально-двигательной активности**

**2020 г.Казань**

В дошкольном возрасте эмоциональное развитие опережает интеллектуальное. Именно поэтому одним из самых острых вопросов дошкольного воспитания является проблема нравственных представлений личности, формирование и развитие эмоционального интеллекта.

Так как современный мир характеризуется стрессовыми и экологически неблагоприятными условиями, приводящими к повышению уровня тревожности, что в дальнейшем выступает ярким фактором:

* дезадаптации ребенка в социум;
* низкой самооценке;
* влияет на успеваемость, усвоение информации, скорости восприятия;
* приводит к частым респираторным заболеваниям.

Именно поэтому коррекция и профилактика эмоциональных поведенческих нарушений стало центральным звеном в моей работе, и эффективным инструментом в ней стала разработанная мною техника «BODY VOIS»-«Голос тела», направленная на снятие эмоционального напряжения средствами танцевально-двигательной активности.

**Авторы и вдохновители данного метода**.

**Базой научного подхода:**  Зигмунд Фрейд (1856-1939), Вильгельм Райх (1897-1957), Александр Лоуэн (р. 1910), Альфред Адлер (1870-1937) и др.

***Вдохновителями*** данной техники стала ***Айседора Дункан*** (Isadora Duncan 1900г.)- танцовщица. Затем ***Мария Чейс*** (Marian Chase) заметила терапевтический эффект и стала применять танец как форму коррекционной работы с трудными подростками и взрослыми - лечения при помощи движения (обращаются к целительной силе танца, к силе творческого выражения в движении). В1966 г. в США была основана ADTA (American Dance Therapy Associa­tion1), которая поддерживает и распространяет высокий профессиональ­ный стандарт в танцевально-терапевтической профессии, разрабатывае­мый в течение многих лет.

В Россию данный метод пришёл в 1995 году в Москву, связан с именем Бирюкова И.И. Так же создана АТДТ и Институт практической психологии «ИМАТОН» С.Петербург.Н.М. Асатиани, Е.В. Оганесян, Л.И. Белякова, В.Г. Казаков

В настоящее время танце­вальная терапия активно распространяется по всему миру, но основ­ные научные ее разработки по-прежнему осуществляются в США. Танцевальная терапия сейчас — это вовсе не застывшая система - техники и приёмы разрабатываются и по сей день. Танцевальная терапия входит в состав системы арт-терапии.

**На чем основан метод ТДТ?**

Не все чувства и переживания можно выразить с помощью слов. Язык тела-универсален, говорить на нем и понимать его может каждый, вне зависимости от возраста, словарного запаса или уровня развития интеллекта.

За основу берется движение, как активный способ познания мира и игра, как ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте. Одной из составляющих танцевального метода является танцевальная игра, основная цель которой — вовлечение участников в творческий, строящий взаимоотношения опыт:

**игра + танцевальная импровизация + предлагаемые обстоятельства**

**(Л. Раздоркина)**

***Техника «BODY VOIS»***- ***«ГОЛОС ТЕЛА»*** состоит из комплекса танцевально двигательных упражнений, которые направлены на снятие тревожности и агрессивности, на гармонизацию детско-родительских отношений, создание психологического комфорта и эмоционального благополучия с педагогами в ДОУ.

Каждый комплекс носит свои особенности, но есть в них общие признаки - импровизация, определение партнера невербальной коммуникацией, постоянное групповое взаимодействие, отсутствие эталонов. Любое упражнение на занятиях с использованием танцевальной двигательной техники можно преподнести в форме игры. Танец в сочетании с игрой помогает в свободной импровизации переработать напряжения чувств, музыка помогает выражению радости движения.

**Форма проведения. Как организовать деятельность с применением ТДТ?**

Разработанные упражнения в виде игры с целью сплочения и адаптации детей, создание эмоционального комфорта и благополучия в группе, могут использовать ***воспитатели*** в режимных моментах, так как для отдельно взятых упражнений специальная подготовка не обязательна.

Разработанная система упражнений применима ***психологами*** в коррекционной и профилактической работе с детьми и их родителями, так же с педагогами - (танцевально-игровой тренинг (ТИТ), в основе которого лежит комплекс танцевальных игр и упраж­нений, объединенных общей темой), в зависимости от поставленных целей и задач (сплочение коллектива, профилактика эмоционального выгорания).

На данный момент разработаны 4 комплекса коррекционно-развивающих занятий.

1. Работа с тревожными детьми (14 занятий)
2. Работа с агрессивными детьми (14 занятий)
3. Гармонизация детско - родительских отношений (5 сессий)
4. Тренинги с педагогами – ТИТ(танцевально-игровой тренинг)

***Данная техника универсальна,*** может применяться в работе с людьми разных возрастных групп: от маленьких детей до людей пожилого возраста. У нее нет ограничений, только лишь деменция (слабоумие в тяжелой форме). Танцевально - двигательных техники могут быть органично вплетены в любой процесс:

* для детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы она является коррекционной, а для остальных детей является эффективной профилактикой;
* многие упражнения могут использоваться и воспитателями без специальной профессиональной подготовки;
* применима для всех субъектов образовательного процесса;
* может быть использована и в домашних условиях с детьми в виде игровой совместной деятельности;

***Результаты.***

Эффективность реализации данной техникой подтверждает мониторинг по определенным показателям эмоционально волевой сферы *(уровень агрессивности - Анкета агрессивности ребенка Г.П.Лаврентьева, Т.М.Титаренко; уровень тревожности - Опросник «тревожный ребенок» Г.П.Лаврентьева, Т.М.Титаренко; уровень самооценки- Тест «Лесенка» Павлова, Руденко )*. Был проведен анализ результатов **до** применения данной техники и **после** коррекции негативных эмоциональных состояний.Наблюдается положительная динамика за более короткий промежуток времени, в отличии от коррекционных программ рассчитанных на 20 и более занятий:

* Изменился эмоциональный фон и настроения детей в положительную сторону;
* Дети стали более активными и организованными ;
* Наблюдается социализирующее взаимодействие внутри группы ;
* Дети научились проявлять творческие способности, инициативу ;
* Стала лучше развита общая и мелкая моторика;
* Улучшилась зрительная и слуховая память;
* Расширился словарный запас детей;
* Уровень внимания стал выше;

***Перспектива***

В настоящее время наш детский сад является федеральной инновационной площадкой с детьми ***ОВЗ (дети с синдромом Дауна),*** где в данное время апробируется танцевально-двигательная техника.

Движение является величайшим законом жизни! Движется всё: движутся небеса, вращается земля, приливы и отливы омывают берега во всём мире. Двигайтесь всегда, танцуйте! Ведь танец-это движение, а движение это и есть жизнь!

.