**"Развитие эмоциональной сферы ребенка**

**в процессе хореографической деятельности"**

**Оглавление**

1. Введение
2. Основные принципы и задачи уроков хореографии
3. Развитие эмоциональной сферы детей на занятиях хореографии
4. Заключение
5. Библиография

**Введение**

Данный материал способствует развитию эмоциональной сферы детей на занятиях хореографии.

     Цель – акцентирование внимания педагогов не столько на внешней стороне обучения (формирование двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это прежде всего сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы, а также их подвижность. Движение является как бы видимым айсбергом глубинных психических процессов и по двигательной реакции под музыку можно с достаточной степенью достоверности провести диагностику как музыкального, так и эмоционального развития ребенка. Другими словами, уроки хореографии являются своеобразным музыкально-ритмическим психотренингом для детей, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие эмоциональности.

**Основные принципы и задачи уроков хореографии**.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и эмоциональный слух, и двигательные способности, а также те эмоционально-психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели. Например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т.д., в зависимости от того, в каком учреждении, в каких условиях и зачем ведется данная работа. На мой взгляд, важно, чтобы педагог осознавал приоритетные цели и задачи в своей деятельности, понимал, в чем выражается основной эффект развития.

     Основная направленность занятий хореографии с дошкольниками и школьниками начальных классов, которые я провожу – это эмоциональное раскрепощение ребенка через освоение своего тела как выразительного инструмента.

     Обучение осуществляется на основе общих принципов:

* от простого к сложному;
* доступность;
* наглядность.

Задачи занятий хореографии:

* Развитие музыкальности:
* способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать её содержание;
* музыкального слуха, чувства ритма;
* музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
* музыкальной памяти.
* Развитие двигательных навыков и умений:
* ловкости, точности, координации движений;
* гибкости и пластичности;
* умение ориентироваться в пространстве;
* воспитание выносливости, развитие силы;
* формирование правильной осанки, красивой походки;
* обогащение двигательного опыта разнообразием движений классического, народного, бального, современного танцев.
* Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движениях под музыку:
* развитие творческого воображения и фантазии;
* развитие способности к импровизации в движении.
* Развитие и тренировка психоэмоциональной сферы:
* развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;
* тренировка подвижности нервных процессов;
* развитие восприятия внимания, воли, памяти, мышления.
* Развитие нравственно –коммуникативных качеств личности:
* воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
* воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

**Развитие эмоциональной сферы детей на занятиях хореографии**

     Подробнее я хочу остановиться на задаче развития и тренировке эмоциональной сферы детей.

     Маленькие дети владеют естественной грацией и свободой тела. Энергичные, шустрые, они все свое поведение проявляют через движение. Взрослые часто завидуют им: “Cколько же в ребенке энергии, постоянно бегает, суетится, прыгает и скачет! Откуда в нем столько сил?”

     Чем младше ребенок, тем больше свободы и легкости имеет его тело. Изначально почти всю информацию об окружающем мире ребенок получает через телесные ощущения, поэтому на разных участках тела имеются зоны, “запоминающие” на всю жизнь положительные и отрицательные отпечатки его общения с миром. Не зря считается, что память тела – самая крепкая.

Поэтому очень важно при развитии ребенка постараться оставить на его теле как можно меньше негативных “отпечатков”, напряжений и зажимов. Имеются в виду не только физические наказания, раны и травмы, но и психологические зажимы на теле, образующиеся в результате переживаний и эмоциональных проблем.

     Тревожный, робкий, скрытный ребенок уже к 5-6 годам выглядит сутулым, «согнутым», малоподвижным и пассивным.

     У многих агрессивных, гиперактивных детей часто наблюдаются болезни внутренних органов, появляются травмы и переломы. Взаимосвязь психики и тела очевидна.

     Чем меньше мышечных зажимов и отрицательных отметин на теле человека, тем здоровее, свободнее и благополучнее он себя ощущает. Именно поэтому нужно использовать в развитии ребенка не только методы воздействия на его сознание и мышление, но и упражнения, отвлекающие контроль сознания над телом, то есть телесные и танцевальные методы.

     На занятиях со своим коллективом, я предлагаю упражнения, развивающие пластику, гибкость, легкость тела, снимающие мышечные зажимы, дающие ребенку ощущение свободы и радости, способствующие игровой инициативе, стимулирующие моторное и эмоциональное самовыражение. Для выполнения упражнений необходима музыка разных темпов и жанров. Совместные музыкальные, танцевальные и двигательные занятия детей способствуют укреплению эмоциональных контактов, взаимопониманию и доверию. Кроме того, выполняя движения в детях гармонично соединяются техники, направленные на развитие общительности, выход агрессии и страхов, на снятие психоэмоционального напряжения.

     Хотелось бы, чтобы педагоги совершенствовали не только двигательные навыки детей, но и свои тоже. Успех в музыкально-ритмическом и эмоционально-психологическом развитии детей зависит в первую очередь от того, насколько сам педагог увлечен движением под музыку и владеет выразительным движением. К сожалению, многие взрослые со временем утрачивают не только ловкость, гибкость и грациозность движений, но и саму потребность в них. При этом появляется желание посидеть и понаблюдать за детьми, а не двигаться вместе с ними. В результате значительно снижается не только двигательная активность взрослых, но и детей, поскольку педагоги стремятся использовать в работе больше спокойных игр и заданий, не требующих интенсивных движений. Таким образом, со временем педагоги не в состоянии показать детям пример в танцах и играх, а дети, не имея достаточного опыта движений, также становятся неловкими.

     Противостоять этому можно одним путем – проводить совместные занятия детей и взрослых, развивающие и тренирующие как учеников, так и педагогов, формирующие у воспитателей осознанное отношение к самому процессу движения, умение анализировать глубинные процессы, внешне проявляющиеся в мимике и пантомиме.

     В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке. Музыка – это не фон, не просто удобный ритм, а средство приобщения детей к музыкальному искусству, и от того какие впечатления ребенок получит в детстве, во многом зависит его дальнейшее эстетическое и эмоциональное развитие.

     На 1-м этапе я опираюсь на способность детей к подражанию животных, птиц, людей, игрушек, которая в них ярко выражена.

     2-й этап обучения способствует развитию у детей умений самостоятельно исполнять выученные ранее упражнения, композиции в целом и отдельные движения.

     3-й этап работы – подведение детей к творческой интерпретации музыкального произведения развитие способности к самовыражению в движении под музыку, формирование умения самостоятельно подбирать и комбинировать знакомые движения и придумывать собственные, оригинальные упражнения.

     Реализация этих задач наиболее важна, так как именно в развитии творчества, способности к импровизации концентрируется основная идея – владение собственным телом, тонкость музыкального восприятия, нестандартность мышления, психологическая свобода, эмоциональное развитие.

     Во время занятий хореографии необходимо руководствоваться общей заповедью «Не навреди!», поэтому:

1. нужно постоянно следить за состоянием детей на занятиях;
2. физическая нагрузка должна быть дозированной;
3. нужно внимательно прислушиваться к жалобам детей, не заставлять заниматься, если они не хотят двигаться – это может быть не проявление лени, а началом заболевания;
4. следить за чистотой зала, его проветриванием, а также удобством одежды и обуви для занятий. Особое внимание необходимо обратить на покрытие пола (с точки зрения предотвращения травм – не скользкий ли пол, не торчат ли гвозди и т.д.).

Создание теплой, дружественной и непринужденной атмосферы игрового общения ребенка и взрослого – одно из важных условий полноценного развития детей. Необходимо организовать занятия с учащими таким образом, чтобы они проходили без принуждения, муштры, излишних указаний и замечаний. Самое главное – не столько результат деятельности, отточенности движений в пляске, сколько сам процесс движения, доставляющий радость.

     Для успешного проведения урока необходимо обеспечивать психологический комфорт, чувство защищенности каждому ребенку, чтобы у него не было боязни сделать что-нибудь не так, проявить свое неумение и т.д. Поэтому не нужно делать детям замечаний вслух, а наоборот, нужно подбадривать их, хвалить, стремиться сделать привлекательным процесс занятий путем подбора яркой музыки, оригинальных двигательных упражнений, вызывающих у детей эмоциональный отклик, варьированием игровых ситуаций, сюрпризных моментов.

     Образно – игровые упражнения развивают не только пластичность, выразительность движений, но и тренируют ловкость и точность, координацию, и что очень важно, развивают воображение детей, их эмоции, умение «оживлять» игровой персонаж, животное, игрушку и т.д.

     Вот несколько игровых упражнений для коррекции эмоциональных отклонений.

«Сиамские близнецы»

(для детей с затруднениями в общении)

     Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, одну ногу ставят рядом. Теперь они сросшиеся близнецы: 2 головы, 3 ноги, одно туловище и 2 руки. Включите музыку и предложите им потанцевать.

     Совет: чтобы третья нога была «дружной», её можно скрепить веревочкой.

«Гармоничный танец»

(для снятия страхов и повышения уверенности в себе)

     Дети разбиваются на пары. Один закрывает глаза (лучше надеть повязку). Встают против друг друга, прикасаются легко ладонями. Звучит плавная музыка Ведущий (с открытыми глазами) делает плавные движения руками, телом, приседает, слегка отходит в сторону, вперед, назад. Задача ведомого – следовать за руками ведущего и повторять его движения, не потеряться. Не допускать смены ролей, то есть ведомый не должен вести ведущего.

«Нет! Да!»

(для снижения агрессии и ослабления негативных эмоций)

     Под веселую музыку дети свободно бегают по залу и громко-громко кричат «Нет! Нет! Нет!». Встречаясь, заглядывают друг другу в глаза и еще громче кричат «Нет! Нет! Нет!». При смене музыки дети продолжают бегать, но кричат уже «Да! Да! Да!», заглядывая друг другу в глаза.

«Театр прикосновений»

(для само регуляции и снятия психоэмоционального напряжения у детей)

     Ребенка просят свободно лечь на коврик в позу «звезды» и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все остальные участники наклоняются и нежно, осторожно необычным образом касаются тела лежащего. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к ноге, ребром ладони к животу, кулачком к руке… Все одновременно начинают и заканчивают прикосновения. Затем лежащего оставляют на несколько секунд в расслабленном состоянии.

     Совет: 1. преподаватель должен следить за силой прикосновений;

                 2. поглаживаний должно быть мало.

***Заключение***

     Опытный педагог средствами ритмопластики за считанные минуты может снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание. Следовательно, музыкально-ритмические упражнения являются эффективной психоэмоциональной гимнастикой, средством коррекции состояния детей и их поведения.

     Занимаясь с ребенком, вы заметите изменения в его настроении, поведении и самочувствии. Улыбка на детском лице, веселый смех, доброжелательность в общении со сверстниками и взрослыми всего этого вы добьетесь если будете следовать данным советам. Ведь главное наше назначение – помочь детям жить дружно, радостно и свободно, сделать эмоциональный мир ребенка ярким и насыщенным, чтобы он гордо мог сказать: ***«Пусть всегда буду Я!»***

Библиография

1. Кряжева Н. Л. Мир детских эмоций – Ярославль, Академия 2001г.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика –С.-П., 2000г.
3. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков. Психокоррекция: теория и практика –М., 1995г.