В своей статье я хотела бы поделиться опытом применения психогимнастики на занятиях хореографией. Эту методику я использую в своей работе более 20 лет. И начала я применять психогимнастику, прослушав ряд лекций психологов Московской области по коррекции поведенческой модели у детей, имеющих задержку психического развития, а также изучив материал по книге М.И. Чистяковой «Психогимнастика», в которой на ряду с теорией даны методические разработки по проведению таких занятий.

Работая ряд лет именно с такими детьми, я видела, как резко порой у них меняется настроение, переходя от спокойствия к резкому возбуждению, доходящему до агрессии. Даже незначительные замечания могли привести ребенка с проблемами психического развития либо к слезам, либо к замкнутости. Самое главное, что он надолго «выпадал» не только из круга общения, но и не мог выполнять заданий преподавателя.

Вот тогда я и решила впервые попробовать применение методики психогимнастики. И за все прошедшие годы ни разу не усомнилась в правильности своего решения. Оказалось, что в хореографии эта методика дает положительный эффект, причем, как выяснилось позже, на здоровых детей, без изменений в психике, он также оказывает благотворное влияние. Причем из года в год я вижу, как занятие превращается в творческий процесс и обогащается детскими находками и озарениями. Конечно, это позволяет ребятам приобщиться к дальнейшему изучению хореографии.

 Сказка, игра, музыка дают простор фантазиям детей, открывают простор для развития творческих возможностей. А самое главное, что ребенок получает удовольствие от происходящего. Одни и те же движения, повторяющиеся из занятия в занятие, быстро надоедают ребенку, поэтому для разнообразия и заинтересованности детей все упражнения могут быть объединены в литературные сказки.

Так, когда я вижу, что дети младшей группы (5-6 лет) утомлены повтором разучиваемых движений, я читаю сюжетное стихотворение, которое дети показывают в виде пантомимы. Это происходит обязательно под специально подобранную музыку, способствующую созданию эмоционального фона для изображения с помощью жестов, движений характера сказочных героев.

Вот одно из любимых стихотворений, которое дети с удовольствием показывают. Называется оно «Повар- лгун». Это старинная казачья колыбельная.

Включив музыку В. Калинникова «Кисонька», я читаю стихотворение:

Идет кисонька из кухни.

У ней глазоньки опухли.

— О чем ты, кисонька, плачешь?

— Как же мне, кисоньке, не плакать?

Повар пеночку слизал

И на кисоньку сказал.

 Один из детей изображает повара. Он делает вид, что лижет пенку с молока, разливая его по воображаемым кружкам. Повар идет к ребятам и раздает им кружки с молоком. Дети должны изобразить мимикой и жестами удивление : «Где пеночка?» Повар показывает на кисоньку: «Вот кто виноват». Ребята выпивают молоко и отдают свои кружки, повару. Повар уходит. Входит ребенок, изображающий плачущую кисоньку. Это пожалуй, самая сложная роль. Ведь ребенок должен изобразить, что повар обманул ребят.

Самое интересное, что на этом этюд не заканчивается. Дети сами придумали, что повар должен извиниться перед кисонькой. Столько было показано раскаяния! Какое богатое воображение порой таится в детях! Правда восторжествовала, и все ребята довольны. От усталости нет следа. Ведь благодаря усиленной работе мышц лица и тела обеспечивается активная разрядка эмоций. Повеселившись, мы снова приступаем к занятию.

Психомышечная тренировка благотворно влияет на эмоциональное развитие детей. Я убедилась, что большая часть детей выполнит все точно, хотя всегда среди них найдутся и такие, которым надо будет подсказать, что требуется сделать, а порой и показать, как придать выразительность в движениях. Помощь детям с маловыразительной пантомимикой состоит из проигрывания этюдов с последовательным изучением поз, походки и других выразительных движений. Вот также одно из любимых упражнений для малышей.

Дети шагают под «Марш» С.Прокофьева. Затем я произношу слово «зайчики», и дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» — как бы ударять «копытом» об пол, «раки» — пятиться, «птицы» - бегать, раскинув руки в стороны, «аист» — стоять на одной ноге.

 Дети 8-10 лет могут уже показывать сюжет сказки с помощью танцевальных движений, выученных ранее. Повторение движений приобретает совсем другой смысл. Ведь скучный повтор и отработка правильности того или иного движения превращается в попытку самореализации в группе сверстников. Дети с помощью хореографии черпают множество познаний, благодаря чему происходит расширение эмоционально –поведенческих реакций. А это в свою очередь позволяет не только развивать творческие способности детей, но заинтересовывает их в дальнейшем изучении хореографии.

.