

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Тыва  
«Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»

---

СОГЛАСОВАНО  
МО учителей ЕГЦ  
28.08. 2023г, протокол №1  
Председатель МО Тискаш-оол

/ С.Б.Токаш-оол/

ПРИНЯТО  
решением педагогического  
совета от 30.08.2023г.  
протокол №1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ от 30.08.2023г. № 81/од  
Директор ГБООУ «Школа-интернат для детей с  
нарушениями слуха»



Рабочая программа  
коррекционно-развивающего курса  
«Танцевальная терапия»  
для 7 «В» класса  
на 2023-2024 учебный год  
(срок реализации программы -1 год)

Составитель: Монгуш Саяна Доржуевна  
Количество часов в неделю: 1

Кызыл-2023 г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по коррекционно- развивающего курса «Танцевальная терапия» для ГБОУ ШИ для детей с нарушениями слуха разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённым приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г № 287 с учётом АООП ООО обучающихся с нарушениями слуха (вариант 1.2), Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1025, АООП ООО ГБОУ ШИ для детей с нарушениями слуха, утвержденной приказом № 80 от 30.08.2023 г).

Стремительные изменения, произошедшие за последние годы в общественно-политической, социально-экономической, научно-технической жизни общества, рост экологических и техногенных катастроф оказывают прямое влияние на адаптационные механизмы личности, особенности психического напряжения, эмоциональных состояний.

В жизни людей возникают кризисные ситуации, которые все чаще остаются неразрешенными. Результатом этого становятся нарушения эмоциональной составляющей поведения, которые являются значимыми параметрами, определяющими выраженность дезадаптации личности, ее самооценки.

На сегодняшний день возрос общественный интерес к методам, оказывающим положительное влияние на организм и психику человека посредством искусства, в том числе танца. Вместе с тем, на практике стало социально важным обосновать влияние методов терапии на психическое здоровье человека.

Взаимоотношения с другими людьми важны и актуальны для человека любого возраста. Однако, их значимость усиливается именно в подростковом возрасте. Общение с близким товарищем в данном возрасте выделяется в особую деятельность – деятельность общения, которая имеет прямое отношение к формированию у подростка представления о себе, его самооценке.

Анализ результатов психолого-педагогических исследований (Л.С. Выготский, Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова) показал, что данный метод способствует повышению самооценки, учит расслабляться и избавляться от негативных эмоций, в частности очень эффективен для коррекции эмоциональных нарушений у детей. Так, Т.Г. Казакова, К.Д. Ушинский, Я.А. Коменский отмечают, что состояние внутреннего «Я» ребенка отражается в продуктах его творчества, избавляя от чрезмерного напряжения, внутреннего конфликта.

**Самооценка** — компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков.

Именно в подростковом возрасте происходит бурное физическое развитие, половое созревание и психические изменения, вызывающие появление чувства взрослости. Одна из наиболее ярких характеристик данного периода – личностная нестабильность, которая проявляется в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств, нравственной неустойчивости, колебаниях самооценки.

Опираясь на все вышеперечисленные факторы и эмпирические наблюдения, учитывая ведущие потребности подростков в общении со сверстниками и проявлении индивидуальных особенностей личности, была разработана программа, поддержки формирования самооценки подростков средствами танцевально-двигательной терапии.

### **Обоснование выбора танцевально-двигательной терапии.**

Танцевально-двигательная терапия базируется на понимании того, что тело и психика взаимосвязаны – изменения в телесных и двигательных паттернах вызывают изменения в сфере эмоциональной, мыслительной и поведенческой. Тело и сознание рассматриваются как равноценные силы в интегрированном функционировании.

В современной психологической науке под танцевально-двигательной терапией (ТДТ) понимается метод психотерапии, в котором тело является инструментом, а движение процессом, помогающим клиентам пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты.

Основной задачей танцевальной терапии является побуждение спонтанного выразительным движениям, благодаря осуществлению которых развивается подвижность и укрепляются силы не только на физическом, но и на психологическом уровне.

Таким образом, одним из фундаментальных положений танцевальной терапии выступает убеждение, что при изменении манеры и характера движений человека, которые отражают черты его личности, изменяются его чувства как по отношению к себе, так и к собственному телу. Через двигательное взаимодействие терапевт помогает клиентам развить самосознание проработать эмоциональные зажимы, исследовать альтернативные модели поведения, сделать восприятие себя и других более точным, вызвать такие поведенческие изменения, которые приведут к более здоровому функционированию.

Разрабатывая программу, в процессе работы с движениями, у детей появляется возможность ответить для себя на множество весьма жизненно важных вопросов.

Танцевально - двигательную терапию можно использовать для личного развития и самосовершенствования, для решения конкретных проблем подростков. ТДТ используется для того, чтобы создать безопасный телесный образ, а также помогает развитию более привлекательного образа тела, который прямо связан с положительным образом «Я», с самооценкой подростка.

**Цель программы:** психологическая поддержка и формирования адекватной самооценки подростков средствами танцевально-двигательной терапии.

**Задачи данной программы:**

1. формировать положительный образ собственного «Я»;
2. развивать творческое мышление, навыки креативного подхода к решению различных задач;
3. развить умение справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение;
4. раскрыть личностные особенности учащихся;

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

1. Преодоление возможных психологических ограничений подростков;
2. Формирование внутренней мотивации деятельности;
3. Развитие умения справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение;
4. Осознание самих себя, своих личностных качеств, созданию позитивной коммуникации.
5. Формирование умения дружить и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе.

**Методы и формы работы, применяемые в программе:**

1. индивидуальная работа;
2. работа в мини-группах;
3. ролевые игры;
4. групповая дискуссия;
5. практические упражнения;
6. решения проблемных ситуаций.
7. метод творческих преобразований.

### Принципы работы, применяемые в программе:

1. принцип мягкого соревнования;
2. принцип безоценочной деятельности;
3. принцип подкрепления.

### Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

#### 1. Требования к специалистам, реализующим программу

Для эффективной реализации программы необходимы психологические знания законов развития, возрастной психологии.

#### 2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

Стимульный материал для проведения диагностических методик, распечатанный на листах бумаги формата А4.

#### 3. Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы:

Для проведения групповых работ необходимо просторное светлое помещение, оснащенный компьютером и проектором.

Занятия проводятся во внеурочное время 1 раз в неделю. Общее количество часов в год 34.

### ПРОГРАММА «Жизнь в движении»

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1	Психологическая диагностика самооценки учащихся	1
2	Лекции по данной теме	1
3	Организация занятий по формированию самооценки учащихся средствами танцевально-двигательной терапии	28
4	Психологическая диагностика самооценки учащихся	1
5	Организация танцевального флешмоба	3

#### Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Методы обучения	Часы
1	<b>Психологическая диагностика жизнестойкости и совладающего поведения учащихся</b>			
1.1	Исследование самооценки учащихся	Выявление уровня самооценки учащихся	1.Опросник Филиппа методика диагностики проявлений школьной тревожности.  2.Методика Дембо-Рубинштейн - направлена на диагностику уровня самооценки.	1

2	<b>Знакомство с теоретическими основами</b>			
2.1	Круглый стол «В здоровом теле - здоровый дух»	-Осознание взаимосвязи тела и психики	- демонстрация презентации и видеороликов -беседа по данной теме.	1
2.2	Беседа «Движение - невербальный язык нашей души»	- знакомство с теоретическими основами танцевально-двигательной терапии.	- демонстрация презентации и видеороликов	1
3	<b>Организация занятий по формированию самооценки учащихся средствами танцевально-двигательной терапии</b>			
3.1	Тренинговые занятия: «Способы саморегуляции»	<b>Цель:</b> познакомить участников тренинга с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения, то есть способами саморегуляции организма. <b>Задачи тренинга:</b> - обучить способам снятия напряжения и усталости; - отработать навыки владения способами саморегуляции; - развить навык быстрого повышения настроения, снятия негативных эмоций;	<b>Упражнение для начала тренинговых занятий:</b> - «Здравствуйте, мое настроение цвета...» <b>Управление дыханием, как способ снятия нервно-психического напряжения:</b> - «Дыхание» - «Свеча» - «Замок» - «Ха-дыхание» - «Яблоки» - «Отдых» - «Передышка» <b>Нервно-мышечная релаксация как способ снятия нервно-психического напряжения:</b> -«Релакс для тела» <b>Самопрограммирование: «слово может убить, слово может спасти».</b> - «Самоприказ» «Самопрограммирование (самоодобрения (самоощерения))»: -«Солнышко» <b>Самоприказ (аутогенная тренировка), как способ снятия напряжения:</b> -«Почувствуй...» <b>Концентрация, как способ снятия нервно-психического напряжения:</b> -«Концентрация на слове» -«Концентрация на нейтральном предмете» -«Найти равновесие» <b>Использование образов, как способ снятия нервно-психического напряжения:</b>	1 1 2 2 1 2 2 2

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Образы»</li> <li>- «Море»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть занятия:</b> <b>Упражнение «Мне сегодня...»</b></p>	
3. 2	Пластический тренинг «устранение мышечных зажимов»	Максимальное расслабление, снятие тревожных ощущений, мышечных зажимов с глазного сегмента	<b>Упражнение «6 ступеней»</b>	1
		<p>Формирование навыков освобождения от мышечных напряжений (от так называемых "зажимов").</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-нахождение и снятие собственных зажимов,</li> <li>- изучение невербальных компонентов общения,</li> <li>- осознание языка собственного тела;</li> <li>- осознание языка тела окружающих.</li> </ul>	<p><b>Упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Напряжение – расслабление»</li> <li>- «Пережат напряжения»</li> <li>- «Огонь – лед»</li> <li>- «Ртуть»</li> <li>- «Зажимы по кругу»</li> <li>- «Ртуть»</li> <li>- «Зажимы по кругу»</li> <li>- «Растем»</li> <li>- «Скульптор и глина»</li> <li>- «Групповая скульптура»</li> <li>- «Марионетки»-«Согласованные действия»</li> <li>-«Оправдание позы»</li> <li>-«Тень»</li> <li>-«Зеркало»</li> <li>-«Японская машинка»</li> <li>-«Ритм по кругу»</li> <li>-«Предмет по кругу»</li> <li>- «Слово-глагол»</li> <li>- «Шахматы»</li> <li>- «Рисунок из точек» «Сколько человек хлопало?»</li> <li>-«Прислушивание»</li> <li>-«Сиамские близнецы»</li> <li>-«Разговор через стекло»</li> </ul>	9
3. 3	Занятие, с элементами тренинга «Язык тела, как способ взаимодействия с окружающими»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стимуляция осознания тела, творческого движения и самовыражения межличностную эмпатию.</li> <li>-актуализация архетипических переживаний защищенности, сопричастности ;</li> <li>- повышение групповой сплоченности.</li> <li>-стимуляция осознания и принятия</li> </ul>	<p><b>Упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Животные»</li> <li>-«следование за ведущим»</li> <li>- «свободный танец»</li> <li>-«Отображение»</li> <li>-«Кинестетическая эмпатия»</li> <li>-«Хоровод»</li> <li>-«Увеличительное стекло»</li> <li>-«Индивидуальный танец»</li> <li>-«Данс макабр».</li> <li>-«Танцюю монолог»</li> </ul>	2

		себя, катарсическое высвобождение чувств; -развитие толерантности к другому человеку. -освобождение от подавленных чувств – и соответствующих хронических мышечных напряжений.		
3. 4	Тренинг «Эмоции в теле»	-Снятие эмоционального и психического напряжения, профилактика эмоциональных нарушений; -освобождение от мышечных напряжений и зажимов в теле; -восстановление здорового дыхания; -изменение стереотипов восприятия собственного тела, изучение образа собственного тел; -выявление сложившихся двигательных стереотипов, расширение собственных возможностей; -обобщение изученного ранее материала.	<b>Упражнения:</b> -«погрузиться в тишину»; -«найти равновесие»; -«дать отдохнуть глазам»; -«освободить тело»; -«музыкант и инструмент»; -«свободный танец»; -«наполниться светом»	3
4	<b>Психологическая диагностика самооценки учащихся</b>			
4. 1	Исследование жизнестойкости и совладающего поведения учащихся	Диагностика жизнестойкости и совладающего поведения учащихся	- методика для психологической диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях; - Тест жизнестойкости Д.А Леонтьева (адаптированный вариант опросника С. Мадди)	1
5.	<b>Организация танцевального флешмоба</b>			
5.	«Жизнь в движении»	- Пропаганда		2

1		танцевального искусства среди учащихся; - Распространение полученного положительного опыта.		
	<b><i>Итого</i></b>			34

### **Заключение**

Танцевально-двигательная терапия позволяет проработать динамический аспект паттернов мышечного напряжения.

Осознавая танец, танцуя свободно и осознанно, человек делает шаг к принятию свободы и творчества в повседневной жизни.

Благодаря работе в группе по танцевально-двигательной терапии с проблемами доверия, осознания личностных границ, и другими личностными проблемами, а также с помощью обратной связи: вербальной и невербальной, устанавливаются благоприятные межличностные отношения.

### **Библиографический список**

1. [http://www.dou4sun.ru/files/File/biblioteka\\_ananiev-man-reflection.pdf](http://www.dou4sun.ru/files/File/biblioteka_ananiev-man-reflection.pdf)
2. <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-artterapii-3902616.html>
3. [https://pedlib.ru/Books/1/0333/1\\_0333-203.shtml](https://pedlib.ru/Books/1/0333/1_0333-203.shtml)
4. <https://psyjournal.ru/articles/tancevalno-dvigatel'naya-terapiya-telo-kak-zerkalo-dushi>
5. <https://studylib.ru/doc/321635/darvish-o.b.--vozrastnaya-psihologiya>
6. <https://www.calameo.com/books/004534305ec0aed32e410>
7. [https://studylib.ru/doc/2544368/tanceval.\\_no---dvigatel.\\_naya-terapiya-zhavoronkova-i.a](https://studylib.ru/doc/2544368/tanceval._no---dvigatel._naya-terapiya-zhavoronkova-i.a)
8. <https://djvu.online/file/XFxHuw6FJJS Mw>
9. [http://www.eduportal44.ru/Kostroma\\_EDU/kos\\_mdou\\_27](http://www.eduportal44.ru/Kostroma_EDU/kos_mdou_27)
10. [https://studylib.ru/doc/3699574/ovcharova.-spravochnaya-kniga-shkol.\\_nogo-psihologa](https://studylib.ru/doc/3699574/ovcharova.-spravochnaya-kniga-shkol._nogo-psihologa)
11. <http://testuser7.narod.ru/School/Prihozhan.pdf>
12. <https://cyberleninka.ru/article/n/tantsevalnaya-terapiya-kak-metod-psihokorektsii-lichnosti>