

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Методологические основы танцевальной терапии в развитии вестибулярно-моторных координаций у детей дошкольного возраста

С.П. Назолин¹, А.Л. Сиротюк²

¹ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», г. Тверь

Статья посвящена методологическим основам танцевальной терапии для развития вестибулярно-моторных координаций у детей дошкольного возраста. Описаны методологические принципы, определяющие эффективность танцевальной терапии. Определена структура трехчастного занятия.

Ключевые слова: танцевальная терапия, дети дошкольного возраста, вестибулярно-моторная координация, сензитивный период.

Практическая реализация танцевальной терапии для развития вестибулярно-моторных координаций у детей дошкольного возраста требует четкого понимания методических принципов, технологий проведения занятий и способов адаптации упражнений под индивидуальные особенности детей. Современные исследования в области сенсорной интеграции подтверждают эффективность танцевально-двигательных практик в коррекции нарушений вестибулярной функции и развитии координационных способностей.

Вестибулярная система играет критически важную роль в общем развитии ребенка дошкольного возраста. Она обеспечивает не только физическое равновесие и ориентацию в пространстве, но и влияет на когнитивные процессы, эмоциональную регуляцию и социальное взаимодействие. Нарушения вестибулярно-моторных координаций могут проявляться в трудностях удержания равновесия, неуклюжести движений, быстрой утомляемости, страхе высоты и движения, а также в сложностях с освоением новых двигательных навыков [2].

Танцевальная терапия представляет собой уникальный синтез искусства, психологии и физического развития. В отличие от традиционных методов физической культуры, она воздействует на ребенка комплексно, объединяя телесное, эмоциональное и творческое начала. Музыкальное сопровождение создает благоприятный эмоциональный фон, игровая форма занятий повышает мотивацию, а групповой формат способствует развитию социальных навыков [3].

Дошкольный возраст является сензитивным периодом для развития координационных способностей. В это время происходит активное созревание нервной системы, формирование межполушарных связей, совершенствование работы вестибулярного аппарата. Именно поэтому целенаправленное воздействие на вестибулярно-моторную систему в возрасте от 4 до 7 лет дает максимальный развивающий эффект и может предотвратить возникновение многих проблем в школьном обучении [1, 2].

Эффективность танцевально-терапевтических занятий определяется соблюдением основных *методологических принципов* [5].

Принцип безопасности является первостепенным при организации любой двигательной активности с детьми. Он предполагает тщательный отбор упражнений с учетом физических возможностей детей, их возраста и состояния здоровья. Перед началом занятий необходимо получить медицинские допуски и выяснить противопоказания. Помещение для занятий должно быть освобождено от острых углов и опасных предметов, иметь нескользящее покрытие, хорошую вентиляцию. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки, начиная с простых упражнений и постепенно переходя к более сложным. Педагог должен постоянно наблюдать за состоянием детей, отмечая признаки усталости, перевозбуждения или дискомфорта. При выполнении упражнений на равновесие необходимо находиться рядом с ребенком, готовым в любой момент оказать помощь и поддержку.

Принцип доступности требует адаптации упражнений под возрастные и индивидуальные особенности детей. Инструкции должны быть короткими, понятными, сформулированными в позитивном ключе (говорить, что нужно делать, а не что нельзя). Эффективным приемом является использование образных сравнений и метафор: вместо абстрактного «подними колено выше» можно сказать «подними лапку как цапля» или «перешагни через высокую траву». Сложные движения следует разбивать на составные элементы, демонстрировать их и только затем объединять в целостную комбинацию. Важно учитывать индивидуальный темп освоения материала каждым ребенком, не торопить отстающих и предлагать усложненные варианты для быстро прогрессирующих детей.

Принцип систематичности предусматривает регулярное проведение занятий не менее 2-3 раз в неделю. Исследования показывают, что при одном занятии в неделю эффект минимален, так как навыки не успевают закрепиться. Оптимальная частота составляет 3 занятия в неделю продолжительностью 25–30 минут для старших дошкольников и 15–20 минут для младших. При этом важна не только регулярность проведения, но и систематичность в усложнении материала. Программа должна быть выстроена от простого к сложному, с периодическим возвращением к пройденному материалу для его закрепления и совершенствования. Каждое новое упражнение вводится постепенно, повторяется на нескольких занятиях, варьируется и усложняется.

Принцип комплексности означает воздействие на все компоненты вестибулярно-моторной системы через разнообразные виды движений и упражнений. В одном занятии должны присутствовать упражнения на статическое и динамическое равновесие, вращательные движения для стимуляции вестибулярного аппарата, упражнения на координацию рук и ног, задания на пространственную ориентировку, упражнения для развития

чувства ритма и музыкальности. Важно также сочетать различные по характеру движения: плавные и резкие, быстрые и медленные, напряженные и расслабленные. Комплексный подход предполагает и воздействие на различные анализаторы: зрительный (демонстрация движений, использование зрительных ориентиров), слуховой (музыкальное сопровождение, словесные инструкции), кинестетический (ощущение собственных движений), тактильный (использование различных предметов и материалов).

Каждое занятие танцевальной терапии имеет *трехчастную структуру*, где каждая часть выполняет специфические функции в развитии вестибулярно-моторных координаций [5].

Подготовительная часть продолжительностью 5–7 минут направлена на мобилизацию внимания, подготовку организма к двигательной активности и создание положительного эмоционального настроения. Занятие начинается с ритуала приветствия, который может включать приветственную песенку, круговой танец или игру на знакомство. Это особенно важно для создания чувства безопасности и принадлежности к группе. Далее следует разминка, которая включает упражнения для разогрева всех основных групп мышц: повороты и наклоны головы, вращения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, наклоны и повороты туловища, махи и вращения ногами. Важным элементом подготовительной части являются дыхательные упражнения, которые помогают активизировать кровообращение и настроить на предстоящую работу.

Основная часть занимает 15–20 минут и включает специализированные упражнения для развития вестибулярной функции, танцевальные комбинации различной степени сложности, игры на координацию и равновесие, а также импровизационные задания. Структура основной части выстраивается по принципу волнообразного изменения нагрузки: после интенсивного упражнения следует более спокойное, чтобы дети могли восстановить дыхание и не переутомились. Начинать целесообразно с упражнений на статическое равновесие, затем переходить к динамическому равновесию и вращательным движениям. После этого разучиваются или повторяются танцевальные комбинации, которые объединяют различные виды движений в целостную композицию. Обязательным элементом основной части являются игровые упражнения, которые поддерживают интерес детей и позволяют в непринужденной форме отрабатывать необходимые навыки. Завершается основная часть свободной импровизацией под музыку, где дети могут проявить творчество и выразить свои эмоции через движение.

Заключительная часть длительностью 3–5 минут предусматривает постепенное снижение двигательной активности, релаксацию и рефлекссию. Переход от активных движений к спокойным должен быть плавным, чтобы

не вызвать резкого изменения физиологического состояния. Используются упражнения на растяжку (наклоны к ногам, шпагаты, мостики – в зависимости от возраста и подготовленности), спокойная ходьба по кругу с замедлением темпа, упражнения на расслабление мышц. Релаксационная часть может сопровождаться спокойной музыкой, звуками природы. После релаксации проводится краткая рефлексия: педагог спрашивает детей, что понравилось на занятии, что было трудно, что нового они узнали. Это помогает детям осознать свой опыт и формирует навыки самоанализа. Занятие завершается ритуалом прощания, который может включать благодарность друг другу, круговой танец или прощальную песенку.

Наиболее эффективна танцевальная терапия для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), с нарушениями координации (диспраксией), с повышенной тревожностью [4].

Немаловажной частью танцевальной терапии является *работа с родителями*, предполагающая предоставление домашних заданий в виде карточек с простыми упражнениями, которые можно выполнять дома 5–10 минут в день. Информирование о прогрессе и трудностях происходит регулярно, желательно после каждого занятия кратко (2-3 предложения) сообщать родителю об успехах ребенка. Рекомендации по организации режима дня включают обязательную физическую активность, достаточный сон, сбалансированное питание с ограничением сахара и искусственных добавок.

Таким образом, комплексный подход, учитывающий возрастные и индивидуальные особенности детей, позволяет достичь значимых результатов в развитии координационных способностей, равновесия и общей двигательной культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зарецкая Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ. М.: Айрис-пресс, 2008. 64 с.
2. Каменская В.Г. Детская психология с элементами психофизиологии. М.: ФОРУМ, 2005. 288 с.
3. Слуцкая С.Л. Танцевальная терапия. М.: Когито-Центр, 2006. 64 с.
4. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. СПб.: Музыкальная палитра, 2004. 44 с.
5. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. СПб.: Речь, 2003. 192 с.

Об авторах:

Сиротюк Алла Леонидовна – доктор психологических наук, профессор кафедры дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (Россия, 170100, г. Тверь, ул. Желябова, 33), e-mail: a.sirotyuk@mail.ru

Назолин Степан Павлович – магистрант, направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (Россия, 170100, г. Тверь, ул. Желябова, 33), e-mail: bstepannazolin@mail.ru

Methodological foundations of dance therapy in the development of vestibular-motor coordination in preschool children

S.P. Nazolin. A.L. Sirotuk
Tver State University, Tver, Russia

The article is devoted to the methodological foundations of dance therapy for the development of vestibular-motor coordination in preschool children. The article describes the methodological principles that determine the effectiveness of dance therapy. The structure of a three-part lesson is determined.

Keywords: dance therapy, preschool children, vestibular-motor coordination, sensitive period.

About the authors:

Sirotuk Alla Leonidovna – Doctor of Psychology, Professor, Department of Preschool Pedagogy and Psychology, Tver State University (33 Zhelyabova St., Tver, 170100), e-mail: a.sirotuk@mail.ru

Nazolin Stepan Pavlovich –Master's student, majoring in Psychological and Pedagogical Education, Tver State University (33 Zhelyabova St., Tver, 170100), e-mail: bstepannazolin@mail.ru

Дата поступления рукописи в редакцию: 01.04.2026.

Дата принятия рукописи в печать: 06.04.2026.