

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА  
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ

**Кафедра режисури та хореографії**

**ПАВЛОВСЬКА АНАСТАСІЯ СЕРГІЇВНА**

**ПСИХОЛОГІЧНО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА  
ВИКОРИСТАННЯ В РОБОТІ З НИМИ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ПРИКЛАДІ  
ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ВИСТАВИ «ГРА УЯВИ»**

Галузь знань 02 «Культури і мистецтв»

Спеціальність 024 «Хореографія»

Науковий керівник:

кандидат філологічних наук,

доцент кафедри режисури та хореографії

Луньо Петро Євгенович

**Львів – 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГІЧНО-ФІЗІОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В КОНТЕКСТІ ХОРЕОГРАФІЇ</b>	
1.1 Роль хореографії в формуванні емоційно-психологічного стану дітей ...	10
1.2 Вплив танцю та руху на розвиток координації та моторики .....	17
<b>РОЗДІЛ 2 ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ДІТЬМИ</b>	
2.1 Вивчення взаємодії арт-терапії із самовиреженням через танець .....	22
2.2 Роль арт-терапії у створенні сприятливого середовища для творчості та розвитку дітей в танці .....	27
<b>РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ПРИКЛАДІ АВТОРСЬКОЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ВИСТАВИ «ГРА УЯВИ»</b>	
3.1 Процес педагогічних ознак з дітьми в контексті хореографічної постановки.....	35
3.2 Режисерський задум та лібрето хореографічної вистави .....	48
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>53</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>57</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Дослідження впливу хореографічної вистави «Гра уяви» на розвиток дітей має потенціал зробити вагомий внесок у розуміння та вдосконалення сучасних педагогічних і психотерапевтичних методик. У сучасному світі, де значна увага приділяється психічному здоров'ю дітей та їхньому всебічному розвитку, використання мистецтва, зокрема хореографії, стає одним із ефективних інструментів для стимулювання творчості, емоційного благополуччя та соціальних навичок. Хореографічна вистава, як інтегративна форма мистецтва, поєднує в собі музику, рух, візуальні – образи та драматургію, створюючи багатовимірний вплив на дитину.

Вистава «Гра уяви» може стимулювати уяву, розвивати емпатію, навчати розумінню невербальної комунікації та емоційного самовираження. Завдяки цим аспектам, хореографія виступає як засіб арт-терапії, що допомагає дітям виражати почуття, долати стреси та формувати впевненість у собі. Результати дослідження допоможуть визначити, як інтегрувати елементи хореографії в освітній процес для розвитку творчих здібностей, моторики та когнітивних навичок у дітей.

Виявлення впливу хореографії на емоційний стан і поведінку дітей сприятиме розробці програм підтримки дітей, які переживають стресові ситуації, мають труднощі в соціалізації чи інші психологічні виклики. Аналіз реакцій дітей на хореографічні вистави дозволить краще зрозуміти, як мистецтво впливає на формування уяви, креативного мислення та емоційного інтелекту. Важливо також зазначити, що дослідження сприятиме усвідомленню педагогами, батьками та терапевтами значення хореографії як інструменту всебічного розвитку особистості. Крім того, вивчення впливу мистецьких практик на дітей може стати основою для створення рекомендацій щодо оптимального використання таких підходів у роботі з

різними віковими категоріями дітей, включаючи тих, які мають особливі освітні потреби. Таким чином, дослідження вистави «Гра уяви» допоможе не лише розкрити нові аспекти впливу мистецтва на дітей, але й сприятиме вдосконаленню освітніх і терапевтичних підходів, що відповідають сучасним викликам.

**Об'єкт дослідження** – психофізіологічні аспекти розвитку та функціонування організму дітей дошкільного віку на заняттях з хореографії.

**Предмет дослідження** – вплив інтегрованої хореографічної постановки з методами арт-терапії на психофізіологічні особливості дітей дошкільного віку.

**Мета дослідження:** дослідити вплив арт-терапії на дітей дошкільного віку через призму хореографічного мистецтва на прикладі танцювальної вистави «Гра уяви».

Мета магістерської роботи передбачає вирішення таких **завдань**:

- дослідити значення хореографії в формуванні емоційно-психологічного стану дітей;
- розглянути вплив руху на розвиток координації та моторики дітей;
- вивчити взаємодії арт-терапії із самовиреженням через танець;
- проаналізувати роль арт-терапії у створенні сприятливого середовища для розвитку дітей в танці;

сформувати режисерський задум та лібрето танцювальної вистави «Гра уяви»;

- визначити вплив музичного супроводу, реквізиту та використанні прийоми арт-терапії.

**Методи дослідження.** Основні методи та методологічні підходи включають: У контексті створення та реалізації танцювальної вистави «Гра уяви»:

- *аналітичний метод* базується на вивченні наукових матеріалів і літератури з педагогіки, психології, мистецтвознавства та хореографії. Це дозволяє дослідити специфіку роботи з дітьми, враховуючи їхній віковий,

психологічний та фізичний розвиток, а також визначити, як найкраще адаптувати хореографічні ідеї до потреб молодшої аудиторії. Аналіз наукових джерел допомагає формувати виставу, яка сприятиме гармонійному розвитку дітей.

- *Метод синтезу* в рамках вистави «Гра уяви» полягає в поєднанні різних аспектів досліджень із хореографії, педагогіки та психології. Наприклад, результати аналізу впливу руху на розвиток уяви та творчості дітей інтегруються у створення танцювальних сцен, які стимулюють їхню фантазію. Об'єднання освітніх та мистецьких підходів дозволяє створити комплексний хореографічний продукт, що одночасно є інструментом естетичного виховання та емоційного розвитку.

- *Описовий метод* у контексті вистави «Гра уяви» використовується для систематичного документування різноманітних хореографічних навчальних блоків. Це включає деталізований опис рухових вправ, танцювальних елементів і сценічної взаємодії, які використовуються у постановці. Крім того, за допомогою цього методу можна відстежити вплив танцювальних занять на психофізіологічний розвиток дітей. Наприклад, як виконання танцювальних імпровізацій допомагає формувати впевненість у собі та сприяє розвитку моторики.

- *Емпіричний метод* передбачає безпосереднє проведення організованих хореографічних занять з дітьми дошкільного віку в процесі підготовки до вистави «Гра уяви». Учасники вистави виконують рухові завдання, імпровізують та працюють у групах, що дозволяє спостерігати, як ці активності впливають на їхній емоційний стан, увагу та творчий розвиток. Зібрані дані використовуються для вдосконалення методик навчання та адаптації хореографічного матеріалу до вікових особливостей дітей.

**Наукова новизна** полягає у тому, що *вперше*:

- було досліджено арт-терапію як інноваційний метод впливу на психологічний та фізіологічний розвиток дітей, з акцентом на аналізі її ефективності на прикладі хореографічної вистави «Гра уяви».

- Хореографічна вистава «Гра уяви» виступає інноваційним об'єктом дослідження, що дозволяє виявити специфічні механізми впливу хореографічного мистецтва на психофізіологічний стан дітей.

- Результати дослідження пропонують нові підходи до вивчення взаємозв'язку мистецтва і розвитку дитини, акцентуючи на важливості інтеграції арт-терапевтичних практик у освітню та соціальну діяльність.

**Огляд літератури та стан вивченості теми:** Арт-терапія у танцювальному мистецтві для дітей є популярним напрямком досліджень, спрямованих на розвиток емоційного, психологічного та фізичного стану дитини. Цей підхід активно вивчається як в Україні, так і за її межами.

З українських дослідників можна виділити:

Дослідження Мови Л. В. (2020) «Танцювально-рухова терапія як засіб формування творчого потенціалу хореографів» [5] є важливим джерелом для розуміння ролі танцювально-рухової терапії у професійній підготовці хореографів. Авторка аналізує вплив терапії на розвиток творчого мислення та креативності, що є ключовим для створення нових хореографічних форм.

Праця Назарук В. Л. та Дністрянської М. В. (2023) «Танцювально-рухова терапія як засіб фізичної терапії» [6] розглядає застосування танцю як ефективного методу фізичної реабілітації. Особливу увагу приділено роботі з дітьми з особливими потребами, що робить це джерело цінним для створення арт-терапевтичних програм у соціальній та медичній сфері.

Дослідження Повалій Т. Л. та Болотаєвої А. Н. (2024) «Специфіка використання хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності» [8] зосереджується на практичному застосуванні хореотерапії для зміцнення психічного та фізичного здоров'я дітей і підлітків. Праця підкреслює важливість інтеграції мистецьких методів у оздоровчу діяльність.

У контексті міжнародного досвіду було використано фундаментальне видання Knill, P. J., Levine, E. G., & Levine, S. K. (2005) «Principles and Practice of Expressive Arts Therapy: Toward a Therapeutic Aesthetics» [3] є одним із провідних джерел у сфері терапії виражальних мистецтв і розкриває

теоретичні та практичні засади використання мистецтва як інструменту терапії. Вона широко застосовується для підготовки арт-терапевтів у всьому світі.

Історичну перспективу розвитку арт-терапії було розглянуто у книзі Hill, A. K. G. (1945) «Art Versus Illness: A Story of Art Therapy» [3] висвітлює витоки арт-терапії як медичної практики та її еволюцію.

#### **Апробації магістерської роботи:**

-II International Scientific and Theoretical Conference «Modern tools and methods of scientific investigations» (December 8, 2023). Antwerp, Belgium. Тема доповіді: «Педагогічні засоби розвитку дитини під час занять із хореографічного мистецтва». [Науковий керівник: доц. Плахотнюк О. А.].

-XVII Всеукраїнська студентська наукова конференція «Культурно-мистецькі процеси в Україні у контексті європейського наукового простору» факультет культури і мистецтв Львівського національного університету імені Івана Франка (м. Львів, 8 травня 2024 р.). Тема доповіді: «Методи арт-терапії» [Науковий керівник: доц. Луцько П. Є.].

-IV Міжнародна науково-практична конференція SCIENCE AND TECHNOLOGY: CHALLENGES, PROSPECTS AND INNOVATIONS. Японія, Осака (28-30.11.2024). Тема доповіді: «Вивчення взаємодії арт-терапії із самовираженням через танець». [Науковий керівник: доц. Луцько П. Є.].

-XII Міжнародна науково-практична конференція EUROPEAN CONGRESS OF SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS. Барселона, Іспанія (2-4.12.2024). Тема доповіді: «Процес педагогічної роботи з дітьми в контексті хореографічної постановки». [Науковий керівник: доц. Луцько П. Є.].

#### **Публікації:**

Павловська А., Очич О., Плахотнюк О. Педагогічні засоби розвитку дитини під час занять із хореографічного мистецтва. Collection of Scientific Papers «SCIENTIA», (December 8, 2023; Antwerp, Belgium), 2023. С. 338–339.

URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/1453>

[Науковий керівник: доц. Плахотнюк О. А.].

Павловська А. Методи арт-терапії. *Культурно-мистецькі ескізи* : збірник студентських наукових праць. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2024. Вип. 6. С. 206–212. [Науковий керівник: доц. Луцько П. Є.].

Луцько П., Маркевич С., Павловська А. Вивчення взаємодії арт-терапії із самовираженням через танець. *Збірник статей IV Міжнародної науково-практичної конференції SCIENCE AND TECHNOLOGY: CHALLENGES, PROSPECTS AND INNOVATIONS*. Японія, Осака. (подана до редакції 26.11.2024). [Науковий керівник: доц. Луцько П. Є.].

Маркевич С., Колесник С., Павловська А. Процес педагогічної роботи з дітьми в контексті хореографічної постановки. *Збірник матеріалів XII Міжнародної науково-практичної конференції EUROPEAN CONGRESS OF SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS*. Барселона, Іспанія. 2024. (подана до редакції 30.11.2024 р.). [Науковий керівник: доц. Луцько П. Є.].

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел та літератури. Загальний обсяг роботи 60 сторінок, основний зміст подано на 52 сторінках.

У **Вступі** обґрунтована актуальність обраної теми дослідження, виділено зв'язок роботи з науковими дослідженнями, сформульовано тему, окреслено мету та завдання, визначено об'єкт та предмет дослідження, охарактеризовано джерельну базу та задіяні у роботі методи, розкрито практичне значення отриманих результатів.

У першому розділі «**Психологічно-фізіологічний розвиток дітей дошкільного віку в контексті хореографії**», який складається з двох підрозділів, досліджено яке значення хореографії в формуванні емоційно-психологічного стану дітей та вплив танцю та руху на розвиток координації та моторики.

У підрозділі 1.1 «*Роль хореографії у формуванні емоційно-психологічного стану дітей*» проаналізовано значення хореографії як важливого елемента в розвитку дітей. Хореографія не лише сприяє

фізичному розвитку, але й має глибокий вплив на емоційний та психологічний стан дітей.

У підрозділі 1.2 *«Вплив танцю та руху на розвиток координації та моторики»* аналізується, як танець і рухові активності сприяють розвитку фізичних навичок у дітей, зокрема координації та моторики.

У другому розділі **«Використання арт-терапії в роботі з дітьми»**, який складається з двох підрозділів, проаналізовано взаємодії арт-терапії із самовираженням через танець та роль арт-терапії у створенні сприятливого середовища для розвитку дітей в танці.

У підрозділі 2.1 *«Вивчення взаємодії арт-терапії із самовираженням через танець»* розглядається, як танець, як форма арт-терапії, може слугувати потужним засобом для самовираження та емоційної розрядки. Цей підрозділ акцентує увагу на важливості танцю в контексті психотерапії та розвитку особистості.

У підрозділі 2.2 *«Роль арт-терапії у створенні сприятливого середовища для творчості та розвитку дітей в танці»* розглядається, як арт-терапія може сприяти формуванню позитивного та підтримуючого середовища, яке стимулює творчість і розвиток дітей через танець.

У третьому розділі **«Практичне застосування арт-терапії на прикладі авторської хореографічної вистави «Гра уяви»**, який складається з трьох підрозділів, сформовано режисерський задум та лібрето та визначений вплив музичного супроводу, реквізиту та використанні прийоми арт-терапії.

У підрозділі 3.1 *«Процес педагогічних ознак з дітьми в контексті хореографічної постановки»* ґрунтовно аналізується, як педагогічні принципи та методи можуть бути застосовані в процесі навчання дітей хореографії. Цей підрозділ акцентує увагу на важливості педагогічного підходу в хореографічному навчанні та розвитку дітей.

У підрозділі 3.2 *«Режисерський задум та лібрето хореографічної вистави»* аналізується важливість режисерського підходу та створення

лібрето для успішної реалізації хореографічної постановки. Цей підрозділ підкреслює, як режисерський задум формує концепцію вистави та як лібрето слугує основою для розвитку хореографії.

У **висновках** дослідження теми арт-терапії в контексті танцювального мистецтва було виявлено, що танець є потужним інструментом для емоційного, психологічного та соціального розвитку особистості. Арт-терапія, яка використовує танець як засіб самовираження, має значний потенціал у лікуванні та підтримці людей, які стикаються з різними психологічними труднощами.

## РОЗДІЛ 1

### ПСИХОЛОГІЧНО-ФІЗІОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В КОНТЕКСТІ ХОРЕОГРАФІЇ

#### **1.1 Роль хореографії в формуванні емоційно-психологічного стану дітей**

Вплив танцювального мистецтва на емоційний психологічний стан дитини є багатограним і проявляється у різних аспектах. По-перше, танцювання допомагає підвищити настрій дитини, оскільки під час активних рухів виділяються ендорфіни, які сприяють почуттю щастя та радості. Крім того, танцювання є ефективним засобом зниження рівня стресу та тривожності у дітей, допомагаючи їм розслабитися та відвести думки від негативних емоцій.

По-друге, танцювальні заняття сприяють розвитку само сприйняття дитини, оскільки вони вчать контролювати своє тіло та покращують координацію рухів. Це також сприяє розвитку творчих здібностей, оскільки діти можуть виразити себе через рух та музику, відчуваючи свободу вираження своїх почуттів та емоцій.

Третім аспектом є соціальна взаємодія, яка розвивається під час групових танцювальних занять. Діти встановлюють контакти з однолітками, навчаються спілкуватися та співпрацювати, що сприяє розвитку соціальних навичок. Крім того, успіхи в танцях можуть підвищувати самооцінку та віру у власні можливості дитини, що сприяє розвитку самоповаги. Також танцювання вимагає уваги та концентрації, що сприяє покращенню цих навичок у дітей. Загалом, танцювальне мистецтво має значний позитивний вплив на емоційний та психологічний стан дітей, сприяючи їхньому загальному благополуччю та розвитку [2, с. 43].

Хореограф, працюючи з дітьми в танцювальному залі, повинен мати великий обсяг знань і навичок, які виходять за межі простого навчання рухів. Під час занять важливо звертати увагу не лише на техніку виконання, але і на

психологічний та емоційний стан дітей. Перш за все, хореограф повинен створити атмосферу взаємоповаги, підтримки і безпеки. Діти мають відчувати, що на їхні емоції та індивідуальність звертає увагу хореограф, і що вони можуть вільно виражати свої почуття. Як зазначила А. Хальпрін (про терапевтичну природу танцю): «Танець є не лише мистецтвом, а й засобом зцілення, що допомагає людині знайти гармонію із собою та світом» [5, с.134]

Кожна дитина унікальна, і хореограф повинен бути готовий працювати з кожною з них окремо, враховуючи їхні потреби, здібності і особливості. Танець – це мова, через яку діти можуть виразити свої почуття і емоції. Хореограф повинен стимулювати їх до творчого самовираження, сприяючи розвитку їхньої уяви та креативності. Деякі діти можуть відчувати стрес або несправедливість під час навчання. Хореограф повинен бути готовий підтримати їх і допомогти змінити їхнє ставлення до ситуації.

Танцювальне мистецтво – це колективне мистецтво, і діти повинні вчитися співпрацювати з іншими танцюристами. Хореограф може використовувати різноманітні вправи та завдання, щоб сприяти розвитку цих навичок.

Хореограф, який розуміє важливість психологічного аспекту роботи з дітьми, може створити навчальне середовище, в якому кожен учень відчуває себе підтриманим, навчається з задоволенням і розвивається як танцюрист і як особистість.

Хореографія відіграє ключову роль у розвитку особистості дитини та формуванні її талантів, розумових та фізичних здібностей, а також вихованні високих моральних цінностей. Розвиток цього виду мистецтва призвів до зростання числа танцювальних студій, гуртків та колективів, що свідчить про масовість і популярність цього художнього напрямку серед підлітків. Танець об'єднав у собі фізичну культуру, мистецтво та дозвілля, перетворившись на стиль та спосіб життя значної частини молоді [2, с. 51].

Однією з головних переваг хореографічної діяльності є те, що вона сприяє гармонійному розвитку психофізичних здібностей дітей. Під час виконання танцю задіяні всі системи організму, а також пізнавальні психічні процеси.

Така діяльність сприяє розвитку рухової координації, гнучкості та сили м'язів, а також розвитку когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять та уява.

Крім того, хореографія відкриває перед дітьми можливість для творчого самовираження та вираження своїх почуттів і емоцій через рухи та виразність танцю. Це сприяє розвитку їхньої креативності та винахідливості.

Зазначений вид мистецтва також сприяє формуванню моральних цінностей у дітей, оскільки спільна робота в колективі вимагає взаєморозуміння, співпраці та поваги одне до одного. Виконання спільних танцювальних номерів сприяє формуванню дружби, толерантності серед учасників.

Таким чином, хореографія виступає не лише як засіб для фізичного розвитку, але й як важливий компонент загального розвитку особистості дитини, сприяючи її творчому, емоційному та соціальному зростанню.

Підлітковий вік, який починається близько від 10-11 років і триває приблизно до 15 років, є критичним періодом для росту та формування організму. Під час цього періоду відбувається швидкий розвиток тіла та всіх його органів і тканин, а також посилення функції статевих залоз, що визначає багато аспектів перебудови організму. Цей період характеризується якісними й кількісними змінами в розвитку інтелектуальної сфери та всіх пізнавальних психічних процесах. Протягом підліткового віку формується нова суб'єктивна реальність, що перетворює уявлення індивіда про себе й інших.

Основні зміни відбуваються і в емоційній сфері, яка характеризується підвищеною збудливістю та реактивністю, що зумовлено перебудовою гормональних і фізіологічних процесів, притаманних пубертатному періоду.

Хореографічна діяльність виявляється одним з ефективних засобів впливу на психоемоційний стан підлітків. Під час занять танцями яскраво

проявляються їх індивідуальні характеристики та особливості мислення, характеру та емоційно-вольових рис. Хореографія, як мистецтво вираження емоцій та почуттів, сприяє розвитку психоемоційних станів підлітка [2, с. 74].

Загальнолюдські засоби передачі емоцій і почуттів, такі як інтонація, міміка, виразні рухи, пози, жести, і художньо узагальнені танцювальні рухи, є основними виразовими засобами у хореографії, які сприяють розвитку та виявленню емоційної сфери особистості підлітка.

Як зазначила Г. Рот (з теорії руху): «Рухи тіла відкривають двері до емоційного зцілення; кожен танець – це подорож до внутрішнього спокою» [5, с.135]

Саме сучасний танець, який не обмежений жодними кордонами або сталими канонами, є мистецтвом, що надає можливість кожній особистості виразити свою унікальність, розкрити свою індивідуальність та духовний світ через рух. Це мистецтво дозволяє передати свої почуття, настрої, думки та емоції через рухи тіла.

Однією з головних особливостей сучасного танцю є його індивідуальне осмислення та вираження світогляду виконавця. Під час занять сучасним танцем підлітки мають можливість вільно виражати свої емоції, незалежно від їхньої позитивності чи негативності. Однією з найбільших переваг сучасного танцю є відсутність страху перед помилками, оскільки саме в цьому мистецтві важлива свобода виразу через рух [2, с. 82-83].

У середній школі підлітки вивчають мову хореографічного мистецтва, що розвиває їх творчі здібності та сприяє самовираженню. Вони навчаються розуміти і оцінювати тілесно-рухові можливості, які вони мають, що сприяє їх розвитку. Заходи для втілення краси в мистецтві та житті створюють умови для творчості та розвитку підліткового потенціалу.

Підлітковий вік супроводжується значними змінами у емоційно-вольовій сфері. Під час занять сучасним танцем, підлітки навчаються регулювати свої емоції, що сприяє розвитку вольових якостей, таких як

впевненість у собі, цілеспрямованість, наполегливість та самостійність. Такі заняття стимулюють ініціативу та сприяють формуванню особистісного потенціалу підлітка.

Регулярні тренувально-репетиційні заняття та концертні виступи в сфері сучасного танцю відіграють значну роль у формуванні волевих якостей у підлітків. Ці заходи сприяють тренуванню волі у напрямку виконання навчальних завдань та повсякденних обов'язків, використовуючи різноманітні прийоми керування своєю поведінкою.

Під час тренувань і виступів, підлітки змушені зосереджувати увагу, долати втому, контролювати свої емоції та реагувати на виклики. Ці дії сприяють розвитку витримки, самоконтролю та оволодінню прийомами контролю та планування своїх дій при виконанні складних завдань.

Підлітки, які займаються сучасним танцем, мають можливість вчитися не лише контролювати свою поведінку, а й виявляти уважність до своїх власних дій та коригувати їх, якщо потрібно. Вони також починають використовувати прийоми саморегуляції, само заборони, самодисципліни, само наказу та само переконання. У результаті цього формується організованість як важлива якість волі, яка сприяє ефективному плануванню та виконанню завдань [2, с. 63].

Для формування мотивації до занять сучасним танцем та стимулювання успішної творчої діяльності підлітків використовуються різноманітні креативні форми занять, такі як імпровізація, шоу-клас, джем, батл, челендж, майстер-клас. Ці форми дозволяють підліткам відчувати свободу вираження власної індивідуальності та креативності. Крім того, художні засоби, такі як музичний супровід, репертуар та художній образ, мають значний вплив на психоемоційний стан та розвиток творчого потенціалу особистості.

Музика в сучасному танці виконує ключову роль, оскільки вона спонукає підлітків до виразного руху, створює настрій та емоційну атмосферу. Музичний ритм та мелодія стимулюють фізіологічні та емоційні

зміни в організмі, сприяють витримці та концентрації уваги, а також допомагають знижувати емоційні реакції, такі як хвилювання чи афекти.

Створення художнього образу через вибір костюму, макіяжу та декорацій є важливим аспектом творчого процесу. Художній образ допомагає підліткам виразити свою індивідуальність та переживання через зовнішній вигляд, а також відчутти себе частиною образу, який вони втілюють. Цей процес сприяє розвитку психоемоційної сфери молодшого підлітка та допомагає йому виявити свій внутрішній світ та емоційні переживання.

Підбір репертуару для сучасного танцю важливий не лише з естетичної точки зору, але й з погляду виховання та формування особистості підлітка. Ось кілька ключових критеріїв, які варто враховувати при виборі репертуару:

Вибраний твір повинен мати сучасну спрямованість та відповідати виховним та пізнавальним цілям. Тема і ідея танцю мають бути актуальними та цікавими для підлітків.

Репертуар повинен бути виразним та відповідати ідеї танцю. Кожен рух має відображати музичний супровід та тематику композиції. Крім того, важливо відповідність музичному матеріалу.

Твір повинен бути зрозумілим та емоційно передавати його зміст. Підлітки повинні мати здатність розуміти ідею та емоційно висловлювати її через рух. Важливе художнє оформлення твору, яке включає підбір костюму, макіяжу, зачіски та реквізиту. Всі ці елементи мають підкреслити тему та ідею танцю. Вибір репертуару повинен зацікавити підлітків та мотивувати їх до творчої діяльності. Твір повинен бути оригінальним та стимулювати розвиток особистісного потенціалу [2, с. 77]. Обираючи тему, образ або сюжет для хореографічної постановки, важливо враховувати їх вплив на формування моральних цінностей та духовний розвиток підлітків. Такий підхід сприяє розвитку соціально зрілої та творчої особистості.

Для більш точної передачі образу та емоцій під час розучування танцювальної композиції рекомендується використовувати різноманітні

методи та прийоми. Перш за все, доцільно проводити детальну емоційну розповідь педагогом про задумку та зміст твору, щоб учні краще розуміли сутність та емоційний контекст танцю. Подальші способи включають бесіду, під час якої обговорюється матеріал, а також використання творчих завдань для залучення учнів до спільної творчої діяльності та стимулювання їх інтересу.

До інших методів належить аналіз та розуміння музичного супроводу, що допомагає учням краще відчутти настрій та емоційний контекст твору. Також варто активно застосовувати спільне розучування рухових комбінацій та постановку номеру, що сприяє співтворчості та виразності виконавців. Робота над емоційною складовою композиції, включаючи роботу з мімікою та виразністю емоцій, також є важливим етапом у формуванні виразності танцю.

Отже, можна підсумувати що танцювальне мистецтво а особливо сучасна хореографія виступає як ефективний інструмент для гармонійного та всебічного розвитку особистості, особливо в підлітковому віці. Вона впливає на емоційно-вольову сферу та духовний розвиток молоді за допомогою різноманітних прийомів та форм творчої діяльності. Широкий арсенал цих методів дозволяє розширити світогляд та підвищити рівень свідомості учасників, надаючи їм можливість для самовираження та самореалізації.

Окрім того, сучасна хореографія допомагає подолати стрес та зняти емоційну напруженість, що особливо важливо у підлітковому віці, коли молодь зіштовхується з інтенсивними фізіологічними та психічними змінами, а також різноманітними суперечностями та кризами. Таким чином, сучасна хореографія відіграє значущу роль у психоемоційному розвитку та самопізнанні підлітків, сприяючи їхньому загальному благополуччю та здоров'ю.

## 1.2 Вплив танцю та руху на розвиток координації та моторики

Танцювальне мистецтво може мати значний вплив на розвиток координації та моторики у дитини. Участь у танцювальних заняттях сприяє розвитку точності рухів, збалансованості та плавності переходів між різними рухами. Дитина вчиться керувати своїм тілом у просторі, а також розвиває свій рівновагу та гнучкість.

Під час виконання танцювальних рухів дитина активно використовує різні частини тіла, що сприяє їхньому комплексному розвитку. Крім того, участь у хореографічних вправах може покращити вестибулярну систему, яка відповідає за координацію та рівновагу. Регулярні тренування танцювального мистецтва також можуть підвищити усвідомлення дитини про її тіло та його можливості, що сприяє загальному розвитку самосвідомості та впевненості в собі. Таким чином, танцювальне мистецтво дійсно є великим спектром можливостей для розвитку координації й моторики у дитини.

Вивчення та засвоєння танцювального мистецтва є важливою складовою культурного розвитку, сприяючи розумінню та збереженню культурної спадщини різних народів. Мистецтво хореографії, що включає в себе різні напрямки хореографічного мистецтва, впливає на виховання особистості та досягнення гармонійного розвитку, бо воно дозволяє сполучити фізичні вправи з естетичним вираженням [5, с. 14].

У широкому розумінні, хореографія є танцем під музику, але вона також відкриває шлях до фізичного розвитку, тренування витончених рухових навиків, що активізує різні фізіологічні функції організму. В процесі вивчення танцю та хореографічних елементів відбувається мобілізація кровообігу через інтенсивну фізичну активність, покращення дихання, а також зміцнення нервово-м'язової системи, що сприяє загальному фізичному та психічному здоров'ю. Таким чином, хореографія, включаючи в себе народний танець, має величезний потенціал для розвитку людини на всіх рівнях.

Як стверджує М. Грем (про зв'язок руху і душі): «Танець – це прихований мову душі, яка в арт-терапії стає засобом емоційної свободи» [13, с. 815]

Танцювальні вправи є специфічними видами рухових дій, спрямованими на виконання завдань хореографічного виховання та відповідні їх закономірностям. Вони стимулюють функціональний рівень активності організму, що необхідно для ефективного розвитку хореографічних навичок.

Виконання цих вправ вимагає переходу організму на різні рівні його функціональної активності. Різноманіття цього переходу може бути дуже значним і залежить від особливостей самої вправи та рівня підготовки виконавця. Важливо враховувати, що вміння виконувати танцювальні вправи може різнитися в залежності від складності та характеру вправи.

Танцювальні форми вправ можуть бути поділені на зовнішню та внутрішню структури. Зовнішня структура визначає видиму форму руху, що охоплює просторові, часові та динамічні параметри. З іншого боку, внутрішня структура вказує на внутрішні зв'язки між різними процесами функціонування організму під час виконання вправ [5, с. 80].

Танцювальна техніка включає у себе різноманітні аспекти, одним із яких є су пронація ніг, що передбачає їх виворотне положення. Це вимагає від виконавця координованої роботи м'язів, оскільки кожне положення тіла, включаючи голову, руки, ноги, корпус, а також пози та напрямок погляду, потребує точної координації та диференціації рухів м'язів. Техніка танцювальних вправ означає набір можливостей виконання рухів, які дозволяють розв'язувати рухові завдання з відносною ефективністю. Під час виконання одного руху або комбінації рухів можуть бути задіяні різні групи м'язів, і координація їх роботи є ключовою. Наприклад, одна група м'язів може напружуватись, тоді як інша в той же момент повинна розслабитись. Цей процес включає скорочення м'язів з певною швидкістю і силою, що плавно переходить від одного елемента руху до іншого. Рівень фізичної

підготовки осіб, які займаються танцювальними вправами, зазвичай оцінюється за різноманітними критеріями, такими як м'язова сила, швидкість, витривалість, спритність, пластичність, координація, віртуозність та інші. Спритність можна описати як високо розвинуту форму координаційного руху, яка проявляється у здатності швидко опановувати нові рухи. Підготовка до танцю і самі репетиції також сприяють розвитку спритності, оскільки вони тренують здатність переключатися між різними рухами. [6, с. 29]

Витривалість, яка включає внутрішній і зовнішній стійкий стан організму, є здатністю витримувати велике фізичне, психічне та емоційне навантаження під час виконання хореографічних вправ та комбінацій. Вона важлива для подолання втоми під час тренувань.

Пластичність виражається у гармонійності та виразності хореографічних рухів, яка проявляється в естетичному виконанні складних танцювальних вправ. Це важливий компонент для досягнення вищого рівня майстерності.

Віртуозність представляє собою найвищу форму технічної майстерності виконавця, яка проявляється у досконалому виконанні хореографічних творів [5, с. 64].

Хореографічна координація представляє собою узгодженість танцювальних рухів та дій, яка включає досконале поєднання всіх складових хореографічного мистецтва, таких як витривалість, спритність, пластичність, координація, віртуозність та інші. Вона є системою, що утворюється за участю опорно-рухової, художньо-образної та музично-ритмічної координації.

Опорно-рухова координація відображає рухову здібність, тоді як художньо-образна координація виражає музичні та художні навички. Музично-ритмічна координація, у свою чергу, підкреслює артистичні здібності та навички.

Функціональне значення хореографічної координації полягає у тому, що вона об'єднує всі здібності та навички в єдину систему навчально-виховного процесу, допомагає узгодити рухи для досягнення поставлених завдань та формує системну структуру через розвиток зазначених здібностей. Це важлива умова для успішного процесу навчання, яка впливає на методи та темп засвоєння матеріалу. Крім того, хореографічна координація сприяє економічному використанню енергетичних ресурсів під час фізичного навантаження.

Фізичні здібності хореографічної координації, такі як реагування в просторі, орієнтація в просторі, рівновага, ритмічність до витрати фізичних зусиль, впливають на найбільшу щільність та варіативність управління рухами під час навчального процесу. Це означає, що хореографічна координація сприяє більш ефективному контролю за рухами, що виконуються, і забезпечує більш гнучкий підхід до просторових, часових та силових параметрів руху [5, с. 90-91].

Розвиток цих фізичних здібностей піднімає педагогічну науку хореографічної освіти на новий креативний рівень, оскільки дозволяє вчителям більш ефективно впливати на процес навчання, розвивати індивідуальні здібності та стимулювати креативний потенціал учнів.

Одним із ключових аспектів в танцювальному мистецтві – є моторика. Моторика в танцювальному мистецтві – це сукупність рухових навичок та здібностей, які танцівник використовує для виконання різноманітних танцювальних елементів. Це охоплює такі аспекти, як координація рухів, розвиток м'язів, стійкість, баланс, техніка виконання рухів, виразність, ритмічність та координація з музикою.

Як зазначила, М. Вігман (про емоції в танці): «Через танець ми вивільняємо приховані переживання, перетворюючи їх на красу, що має терапевтичний ефект» [6, с. 28]/

Важливо, щоб танцівник був здатний контролювати свої рухи, виконувати їх гармонійно та точно відповідно до вимог танцювальної

композиції та музики. Розвиток моторики допомагає покращити якість виконання рухів, збільшити виразність та ефективність виступу, а також знизити ризик отримання травм. Тренування з моторики включає в себе різноманітні вправи на розвиток різних аспектів рухових навичок та здібностей, які допомагають танцівнику стати більш вправним, гнучким та виразним у своєму виступі.

Моторика в танці відіграє важливу роль у формуванні дитини, яка займається танцювальним мистецтвом. Ця аспект включає в себе розвиток різних рухових навичок та здібностей, які сприяють не лише технічному вдосконаленню, але й загальному фізичному та психічному розвитку дитини.

Моторика в танці допомагає дітям розвивати координацію, гнучкість, силу м'язів, ритмічність та естетичне сприйняття рухів. Вона сприяє формуванню правильної постави, виробленню чіткості та точності виконання рухів, а також розвитку творчого мислення та емоційного виразу. Крім того, моторика в танці допомагає дітям розвивати самодисципліну, волюві якості та вміння працювати у команді, оскільки вона вимагає систематичної тренувань, великої уваги до деталей та співпраці з іншими учасниками [5, с. 30].

Отже, можна підсумувати що хореографічна координація та моторика є винятково важливими аспектами у технічній підготовці дитини і танцюриста. Ефективність їх розвитку залежить від ясного визначення змісту та структури, а також від розробки нових методик навчання.

Хореографічна координація включає в себе узгодженість опорно-рухового апарату танцюриста під час виконання танцювальних комбінацій. Досконале поєднання всіх елементів хореографічної координації (витривалості, спритності, швидкості, ритмічності, віртуозності) дозволяє узгодити рухи, пластику, артистизм та музику в єдиному часовому просторі. Це призводить до великої щільності та варіативності процесів керування рухами, що є ключовим для високоякісного виконання танцювальних композицій.

## РОЗДІЛ 2

### ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ДІТЬМИ

#### **2.1 Вивчення взаємодії арт-терапії із самовираженням через танець**

Арт-терапія є вкрай ефективним методом для роботи з дітьми будь-якого віку та з різними видами порушень. Для особистості кожної дитини це не лише спосіб самовираження та саморозкриття, але й засіб досягнення гармонії. Нині арт-терапія стала дуже гнучким напрямком психотерапії, який активно розвивається та знаходить своє застосування у медицині, освіті та соціальній роботі.

Основна мета арт-терапії полягає в гармонізації внутрішнього стану дітей, відновленні їх здатності досягати оптимального стану, який сприяє активному життю та набуттю рівноваги. Арт-терапія є простим та ефективним способом психологічної підтримки, що базується на творчості та грі і має широкий віковий спектр застосування.

При роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, головне завдання арт-терапії полягає в тому, щоб через символи, образи та метафори, які кодуються на несвідомому рівні психіки, вибрати певну проблему та працювати з нею. Засобами творчої діяльності, дитина може виразити своє сприйняття світу та відношення до нього. Будь-яка творча діяльність має терапевтичну сутність та допомагає особі зняти напругу та вивільнити нагромаджені емоції. У творчих продуктах виявляється інформація, яка є вираженням глибинних пластів людської душі.

Арт-терапія дозволяє дітям пройти шлях особистісного розвитку через власний емоційний, тілесний та когнітивний досвід у безпечних та комфортних умовах. Цей метод використовує невербальні способи самовираження і спілкування, активізуючи праву півкулю мозку, яка в звичайному житті рідко використовується. Арт-терапія має великий

потенціал у формуванні особистості дітей з особливими освітніми потребами та сприяє їхньому подальшому успішному функціонуванню.

Танцювально-рухова терапія (ТРТ) є одним із сучасних методів арт-терапії, який використовує рух і танець для емоційної, пізнавальної, фізичної та соціальної інтеграції особистості. Цей метод допомагає дітям виразити свої почуття та емоції через танець, не вимагаючи вивчення певних рухів. ТРТ використовується у роботі з дітьми, які мають труднощі у вербальному вираженні, та допомагає їм розпізнати та виразити свої емоції [19, с. 24].

Танець має оздоровчо-рекреаційну та реабілітаційну функції, поліпшуючи психофізичний стан та сприяючи узгодженню душі та тіла. Танцювально-рухова терапія (ТРТ) має велике значення для дітей з особливими освітніми потребами, оскільки допомагає розвивати їх руховий діапазон та робить акцент на їхньому особистісному розвитку. Фахівці з арт-терапії використовують танцювально-рухову терапію для спілкування з дітьми та розуміння їхніх емоцій, а також для розвитку їхнього рухового потенціалу та координації.

Як стверджує, К. Рейнгардт (з досліджень арт-терапії): «Хореографія, як форма арт-терапії, створює безпечний простір для відновлення психологічного балансу через рух» [6, с. 30]

Танець має позитивний вплив на фізичне здоров'я дітей, тренуючи опорно-рухову, дихальну, серцево-судинну і нервову системи. Він також сприяє формуванню правильної пози тіла, поліпшенню статури, гнучкості, витривалості та розвитку координації. Через заняття танцями, діти з особливими потребами можуть зняти напругу, розвинути впевненість у собі, покращити самопочуття та настрої, а також навчитися працювати в команді та розвивати емпатію. Методичні прийоми ТРТ включають в себе вибір стимулюючої музики, яка сприяє імпровізації та міжособистісній взаємодії, а також танцювальні ігри, які залучають дітей у творчий процес. Музика та танець впливають на естетичне виховання та формування позитивних емоцій, а також розвивають ритмічність та слух. Такі заняття сприяють підвищенню

працездатності та насиченості процесу навчання, а також можуть бути корисними для покращення сімейних стосунків.

Танцювально-рухова терапія є доступною та корисною для всіх, незалежно від рівня танцювального досвіду. Під час занять танцями в організмі людини виділяється гормон ендорфін, який відповідає за підвищений настрій, позитивні емоції та впевненість в собі. Такий підхід сприяє зміцненню стійкості до стресу та підвищенню мотивації до активності та творчості.

Підтримка дітей з особливими освітніми потребами має спрямовуватися на їхню підготовку до самостійного життя. Проте важливо забезпечити, щоб ця підтримка не перевищувала необхідного рівня, щоб дитина не стала занадто залежною. Для досягнення успіху важливо підходити до дітей з повагою та працювати з ними наполегливо, забезпечуючи необхідну моральну підтримку не лише дітям, але й їхнім родинам і вчителям. Фахівці, такі як практичні психологи та соціальні педагоги, відіграють важливу роль у цьому процесі, сприяючи розвитку соціальних навичок учнів та надаючи підтримку всім учасникам навчального процесу.

Дослідник К. Шмайс виділяє три основні джерела, з яких походить танцювальна терапія. Перше – це терапевтичні аспекти танцю, які використовувалися у лікувальних цілях протягом століть. Друге – це частина сучасного танцю, що передбачає креативні або імпровізовані рухи, відображаючи експресивну та комунікативну сторону танцю. Ці дві складові визначають структуру та стиль танцювальної терапії, які дозволяють використовувати рух для вираження інстинктивних емоцій та сприяють творчому самовираженню. К. Шмайс звертає увагу на те, що ранні представники сучасного танцю були не лише хореографами, але й акторами, і їхня робота в танці була особистою заявою. Вони намагалися виразити всю глибину людських переживань через рух, і для цього їм доводилося

звільнитися від обмежень формалізованої структури класичного балету [19, с. 26].

Отже, в стилістичній характеристиці джазової хореографії відзначається поєднання терапевтичних аспектів танцю, що мали використання в лікувальних цілях, з елементами сучасного танцю, що передбачає вільні, креативні рухи [19, с. 26].

Танцювально-рухова терапія, як стверджує І. Бірюкова, використовує тіло як інструмент і рух як процес, спрямований на допомогу учасникам виражати свої почуття та конфлікти. Танцювальна терапія ґрунтується на вірі у взаємозв'язок між тілом та психікою. Танцювальні терапевти вважають, що психічні та емоційні проблеми можуть відобразитися у тілі у вигляді м'язових напружень, які обмежують рухові можливості. Тому для участі в танцювальній терапії не потрібен попередній досвід у русі чи танці. Акцент робиться на тому, як людина сприймає своє тіло та рух, а не на тому, як вона виглядає чи володіє технікою танцю.

Проте у практиці викладача-хореографа цей принцип може бути складним для втілення у повсякденність, оскільки танцювальний колектив часто виступає на сцені, де вимагається високий виконавський рівень. Для досягнення цього рівня необхідні фізичні навантаження, систематичні заняття та підготовка учасників, що може вимагати певного рівня танцювальної підготовки.

Цілі та завдання танцювальної арт-терапії включають в себе різноманітні аспекти, спрямовані на покращення фізичного та психічного здоров'я дітей, розвиток їхніх психомоторних здібностей та творчих потенцій.

1. Зміцнення загального стану фізичного здоров'я:
  - Підтримка розвитку опорно-рухового апарату.
  - Формування правильної постави та профілактика плоскостопості.
  - Покращення функціонування органів дихання, кровообігу, серцево-судинної та нервової систем [6, с. 28].

## 2. Удосконалення психомоторних здібностей:

- Розвиток м'язової сили, гнучкості, витривалості, координації та швидкісно-силових здібностей.
- Навчання відчуттю ритму, музичного слуху, уваги та пам'яті.
- Формування навичок виразності, пластичності та граційності танцювальних рухів.
- Розвиток дрібної моторики [6, с. 28].

## 3. Розвиток творчих здібностей:

- Сприяння розвитку мислення, уяви, винахідливості та пізнавальної активності.
- Формування навичок самостійного виразу рухів під музику та емоційного виразу.
- Розвиток лідерства, ініціативності, співпраці та працьовитості [19, с. 28].

Отже, можна підсумувати що танцювально-рухова терапія – це форма психотерапії, яка використовує танцювальні рухи як засіб виразу та спілкування. Вона спрямована на покращення фізичного, емоційного та психічного здоров'я людини. Основна ідея полягає в тому, що рух може впливати на нашу психіку і емоційний стан.

Для дітей з особливими освітніми потребами (ООП), танцювально-рухова терапія може мати значний вплив. Цей метод дозволяє їм виразити свої почуття та емоції через танцювальні рухи, навіть якщо вони мають обмеження в рухах або комунікативні труднощі. Танцювально-рухова терапія надає можливість дітям з ООП експериментувати зі своїм тілом та виразити себе без слів.

Цільові аспекти танцювально-рухової терапії для дітей з ООП можуть включати:

1. Зміцнення фізичного здоров'я: Вправи з танцю допомагають у розвитку опорно-рухового апарату, формуванні правильної постави,

профілактиці плоскостопості, а також покращенні роботи органів дихання, кровообігу та нервової системи.

2. Удосконалення психомоторних навичок: Танцювальні рухи сприяють розвитку м'язової сили, гнучкості, витривалості, координації та ритму. Вони також допомагають у розвитку моторики та дрібної моторики.

3. Розвиток творчих здібностей: Танцювально-рухова терапія стимулює уяву, творчість, емоційний вираз та сприяє самовираженню через рухи.

Використання танцювально-рухової терапії в роботі з дітьми з ООП може допомогти їм усвідомити свої емоції, покращити фізичне здоров'я та розвинути творчість та самовираження. Такий підхід може стати важливим елементом в комплексній програмі підтримки та розвитку дітей з ООП.

## **2.2 Роль арт-терапії у створенні сприятливого середовища для творчості та розвитку дітей в танці**

Танцювально-рухова терапія виявляє унікальний вплив на дітей, особливо на тих, хто має особливі освітні потреби. Цей підхід враховує важливість фізичного, емоційного та соціального розвитку дитини через танцювальні рухи та мистецтво. Ось деякі ключові аспекти цього методу:

Танцювальна терапія дозволяє дітям виразити свої почуття та емоції через рух. Вони можуть вільно відчувати і виражати свої емоції, що допомагає заспокоїтися та покращити емоційне самопочуття.

Через танець діти можуть виражати себе та свої потреби. Вони навчаються відчувати своє тіло та виражати себе без слів, що сприяє розвитку самооцінки та впевненості. Танцювальна терапія допомагає дітям краще розуміти своє тіло та його можливості. Вони вчаться слухати своє тіло та реагувати на його сигнали, що сприяє загальному фізичному та емоційному благополуччю. Через спільні танцювальні вправи діти навчаються співпрацювати та взаємодіяти з іншими. Вони розвивають соціальні навички, такі як спілкування, співпраця та взаємодопомога.

Танцювальна терапія сприяє розвитку моторики та координації рухів, що є важливим для загального фізичного розвитку дитини.

Усі ці аспекти роблять танцювально-рухову терапію ефективним інструментом для розвитку та підтримки дітей з особливими освітніми потребами.

Арт-терапія в танці є важливим інструментом для здоров'я та розвитку дітей, оскільки сприяє спонтанному вияву їхніх емоцій, почуттів та переживань. Головна мета таких занять полягає в оздоровленні дитини та підтримці її емоційного благополуччя, а не в оцінюванні її мистецьких навичок.

Творчий підхід в арт-терапії дозволяє вихователю з'ясувати причини поведінкових відхилень та одночасно відкривати нові можливості для кращого розуміння дітей та покращення їхніх взаємин. Цей метод спрямований на ліквідацію негативних симптомів та розвиток гармонійної особистості через самопізнання та формування гуманістичного світогляду.

Арт-терапія включає в себе різноманітні напрями, такі як імаго терапія, танцювально-рухова терапія, бібліотерапія, казко терапія, драма терапія, кіно терапія, мульт-терапія, лялько терапія, музикотерапія, фототерапія, піскова терапія та інші. Кожен з цих напрямів має свої унікальні методи, спрямовані на досягнення певних цілей, таких як підвищення адаптаційних здібностей, зниження стресу та налагодження позитивної емоційної атмосфери.

*Имаготерапія:* ця технологія використовує образи та театралізацію для допомоги дітям у розумінні себе та навколишнього світу за законами краси й людяності. Зазвичай вона використовується у формі аналізу літературних творів, переказу казок та участі у театральних постановках [16, с. 45].

*Танцювально-рухова терапія:* цей метод використовує рух та танці для розвитку різних аспектів життя дитини, включаючи соціальний, когнітивний, емоційний та фізичний розвиток. Така терапія допомагає подолати емоційні конфлікти, страхи та покращує комунікаційні навички. [16, с. 45].

*Бібліотерапія:* цей метод використовує книги та літературу для лікування та підтримки дітей. Читання певних книг може мати профілактичний або терапевтичний вплив, стимулюючи позитивні емоції та допомагаючи вирішувати негативні настрої. [16, с. 46].

*Драматерапія:* основні компоненти драматерапії, такі як театр, гра, акторська майстерність, рольові ігри та сценки, сприяють розвитку комунікативних навичок та адаптації до оточуючого середовища. Цей метод дозволяє дітям відчувати та виразити свої емоції, а також вчитися контролювати їх [7, с. 101].

*Кінотерапія:* цей вид арт-терапії використовує фільми для уявлення ситуацій, в які потрапляють діти, та надання їм можливості знаходити рішення для своїх проблем шляхом спільного перегляду та обговорення фільмів [7, с. 101].

*Мульт-терапія:* цей вид терапії використовує анімацію як засіб вираження та спілкування для дітей. Мультфільми дозволяють дітям висловлювати себе та відчувати підтримку, а також дають змогу дорослим допомагати дітям вирішувати їх проблеми. [7, с. 101].

*Казкотерапія:* цей метод використовує казкове середовище для стимулювання інтелектуального та емоційного розвитку дітей. Казки допомагають подолати страхи та тривожність, навчаючи дітей розв'язувати проблеми та вирішувати конфлікти. [7, с. 101].

Лялькотерапія використовує ляльки для корекції психічного стану та емоційного розвитку дітей. Завдання цього виду терапії включає допомогу дітям подолати негативні переживання, зміцнити їх психічне здоров'я, розвинути мовленнєву компетентність та дрібну моторику. Лялькотерапія також допомагає у вирішенні конфліктних ситуацій у дитячих групах.

У дітей дошкільного віку часто спостерігаються різноманітні проблеми, такі як невиразне мовлення, страхи, несміливість тощо.

Лялькотерапія може бути корисним інструментом для вирішення цих проблем. Дитина, уявляючи себе казковим персонажем, може емоційно

виразити свої почуття через ляльку, що допомагає їй відчувати себе комфортно та відкрити свої емоції перед вихователем. Такий підхід дозволяє вихователю краще зрозуміти дитину та її потреби, не втручаючись активно в її життя. [7, с. 102].

Музикотерапія використовує музику, спів та музичні інструменти для лікування та поліпшення емоційного стану дітей.

Цей вид терапії може бути пасивним, коли дитина лише слухає музику, яка позитивно впливає на її емоції та самопочуття, або активним, коли дитина сама бере участь у музичних заняттях, співає або грає на інструментах. Пасивна музикотерапія спрямована на звільнення від стресу та психоемоційного напруження, тоді як активна форма може включати в себе вокальні та інструментальні заняття, які допомагають дітям вивчати музику та розвивати музичні навички. Обидва підходи сприяють поліпшенню самопочуття дітей та допомагають вирішувати різні емоційні та психологічні проблеми [7, с. 87].

Як стверджує, С. Фостер (про тілесність у терапії): «Арт-терапія через танець дозволяє людині знайти власну тілесну історію і переписати її рухами зцілення». [13, с. 115]

Фототерапія є ще одним видом арт-терапії, який використовує фотографії як засіб для самовираження, самопізнання та емоційного виховання. Цей метод може бути корисним для дітей, допомагаючи їм виразити свої почуття та емоції через фотографії та розвивати свій творчий потенціал.

Фототерапія стає все більш популярним методом в арт-терапії, особливо серед вихователів дошкільних закладів. Вона виконує різноманітні функції, такі як діагностична, розвивальна та психопрофілактична.

Одним із підходів у фототерапії є перегляд старих або створення нових фотографій. Вихователям варто розглядати старі родинні фотографії або навчати дітей створювати власні авторські зображення. Також важливо враховувати тематику занять у дошкільних та позашкільних закладах при

виборі фотоматеріалу. Одним із цікавих аспектів роботи з фотографіями є їх описове використання, коли вихователь супроводжує показ фотографій розповіддю чи обговоренням, що додає цілющий ефект до занять.

Фототерапія включає в себе різні види творчої діяльності, такі як образотворча робота, рух і танці, драматизація, художні описи та інші.

Групові фото сесії стають одним із видів ігрової діяльності у дошкільних закладах. Діти залюбки беруть участь у фото сесіях, виражаючи свої емоції та почуття через пози, вирази обличчя та інші засоби виразності, що робить цей метод ефективним і цікавим для використання в арт-терапії.

Фотографія для дитини може стати засобом само презентації, вона може уявляти себе в різних образах, грати ролі в міні-спектаклях або створювати свої власні фотографічні історії. Сучасні гаджети, зокрема смартфони, дозволяють створювати різноманітні фотографії в найзручніший спосіб.

Як зазначила, Г. Барнетт (про арт-терапію через танець): «Танець є інструментом для відкриття себе, де рух стає мостом між емоційним і фізичним станами» [6, с. 28] .

Фототерапія включає в себе дві основні складові: перегляд старих родинних фотографій та створення нових історій у групі дітей. Це сприяє відновленню спогадів, вражень та почуттів у дітей, спонукаючи їх до творчості та релаксації.

Піскова терапія є ще одним ефективним методом арт-терапії, що сприяє розвитку емоційно-почуттєвої сфери дитини. Робота з піском у пісочниці дозволяє дитині виразити себе та виявити творчість через різноманітні маніпуляції з матеріалом, такими як будівництво, малювання, громадження та створення різноманітних образів. Піскова терапія виявляється надзвичайно корисною для дітей з різними психологічними потребами. У гіперактивних дітей пісок допомагає знайти спокій, у скутих розслаблює, у тривожних заспокоює, а у агресивних утихомирює. Це дає можливість дітям відчути внутрішній мир і гармонію [7, с. 54-55].

Проведення ігор та занять з піском, спрямованих на корекцію відхилень у особистісному розвитку дітей, є важливим етапом їхньої психологічної підтримки. Ці ігри дозволяють дітям відчути свободу та безпеку в самовираженні, стимулюючи їх творчість та розвиток. Важливо також відзначити, що під час гри у піску діти вчаться спілкуватися та співпрацювати з іншими, проявляючи різні якості, такі як делікатність, увічливість, люб'язність, скромність та товариськість. Це сприяє розвитку соціальних навичок та формуванню позитивних міжособистісних взаємин. Але, саме танець у контексті арт-терапії є дуже ефективним для дітей, оскільки він дозволяє їм виразити свої почуття та емоції через рух. Танець може бути способом самовираження, дозволяючи дітям відчути свободу та індивідуальність.

Він може також стимулювати творчий розвиток, допомагаючи дітям виражати себе та розвивати свої здібності. Через танець діти можуть виразити свої емоції та почуття, відчути радість, смуток, напруження або спокій. Він також може сприяти розвитку фізичної активності та координації рухів. Танець у контексті арт-терапії може бути ефективним інструментом для підтримки психічного здоров'я дітей та покращення їхнього самопочуття.

Танцювально-рухова терапія відрізняється від інших підходів до роботи з тілом своїм унікальним підходом до самовираження та самопізнання. Основним завданням цієї терапії є набуття відчуття і усвідомлення власного «Я». У сучасній культурі тіло часто розглядається як річ або предмет, але у танцювально-руховій терапії воно сприймається як процес, що еволюціонує.

Танцювально-рухова терапія наголошує на тому, як рухи відчуються, а не на тому, як вони виглядають. Клієнти в цьому процесі самі досліджують себе, свої рухи та розвиваються власним шляхом. Досвідчені терапевти допомагають їм у цьому, створюючи сприятливе середовище для виявлення і вираження їхніх емоцій через рух.

Компоненти терапевтичного процесу, які були виділені Дж. Смолвуд, включають усвідомлення, збільшення виразності рухів та автентичний рух. Ці компоненти спрямовані на стимулювання самопізнання, самовираження та інтеграцію особистості через танець та рух. Автентичний рух особливо важливий, оскільки він дозволяє розкрити невиразні емоції та переживання, які можуть бути заблоковані в тілі. Танцотерапія має широке застосування і може бути корисною для різних груп людей у різних контекстах:

*Танцотерапія для хворих (клінічна танцотерапія):* використовується як допоміжна форма терапії для пацієнтів з різними хворобами, особливо з порушеннями мови. Ця форма терапії проводиться в клініках і може тривати кілька років. Тут танцевальні процеси сприяють відновленню рухових навичок та покращенню психічного стану пацієнтів. *Танцотерапія для людей з психологічними проблемами (танцювальна психотерапія):* ця форма терапії орієнтована на вирішення конкретних проблем клієнтів і може відбуватися як у груповій, так і в індивідуальній формі. Це допомагає людям з проблемами розвитку особистості, психологічними травмами або емоційними труднощами [7, с. 98].

Танцотерапія для особистого розвитку і самовдосконалення: ця форма терапії призначена для людей, які не мають серйозних проблем, але хочуть розвиватися та поглибити розуміння себе. Вона дозволяє розширити уявлення про себе, знайти нові шляхи вираження та взаємодії з іншими.

Танцювально-рухова терапія створює можливість для вираження себе через рух і може допомогти клієнтам зв'язатися зі своїми емоціями, навіть якщо вони є недоступними свідомому розумінню. Це може бути особливо корисним для тих, хто шукає спосіб зберегти свою автентичність у контакті з іншими.

Отже, можна підсумувати що арт-терапія справді є надзвичайно важливою і ефективною в роботі з дітьми в дошкільних закладах. Вона надає можливість не лише сприяти урівноваженню, заспокоєнню та

умиротворенню у гіперактивних дітей, але й глибше пізнати їхні життєві цінності, індивідуальні риси та інтереси.

Сучасним вихователям та хореографам важливо оволодіти арт-терапевтичними технологіями на високому професійному рівні та застосовувати їх в роботі з дітьми. Це дозволить створювати ефективні впливи на розвиток та соціалізацію дітей, а також підтримувати гармонійні взаємини з ними.

Арт-терапія включає в себе різноманітні методики, які поєднують у собі виховний, розвивальний, діагностичний та корекційний впливи. Вона створює підґрунтя для налагодження довірливих емоційних зв'язків з дітьми та сприяє їхній ефективній соціалізації.

## РОЗДІЛ 3

### ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ПРИКЛАДІ АВТОРСЬКОЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ВИСТАВИ «ГРА УЯВИ»

#### **3.1 Процес педагогічних ознак з дітьми в контексті хореографічної постановки**

Процес педагогічної роботи з дітьми в контексті хореографічної постановки має свої специфічні ознаки, які відрізняються від роботи з дорослими виконавцями. Він вимагає особливої уваги до фізичних, емоційних та психологічних особливостей дітей, а також врахування педагогічних методів, які сприяють їхньому розвитку та заохоченню до творчості.

Основні педагогічні ознаки процесу роботи з дітьми у хореографічній постановці:

1. Індивідуальний підхід
  - У роботі з дітьми важливо враховувати рівень фізичної підготовки та індивідуальні здібності кожної дитини. Викладач має оцінювати силу, гнучкість, координацію рухів та емоційну готовність дітей до виконання складних хореографічних елементів. Підхід до кожної дитини повинен бути адаптований для максимального розвитку її потенціалу.
2. Поступове нарощування складності
  - Заняття мають бути побудовані таким чином, щоб рівень складності хореографії збільшувався поступово. Спочатку діти опановують базові рухи та комбінації, і лише після того, як вони повністю освоїли початковий матеріал, вводяться складніші елементи. Це дозволяє уникнути перенавантаження та знижує ризик травм.
3. Розвиток творчого мислення
  - Під час хореографічної постановки дітям важливо давати можливість для самовираження. Викладач може заохочувати дітей до

самостійного створення рухів, інтерпретації образів або розв'язання творчих завдань. Це допомагає дітям не лише технічно виконувати рухи, але й розвивати уяву, творче мислення та артистичність.

#### 4. Гра як метод навчання

○ Для дітей молодшого та середнього віку гра є важливим педагогічним засобом. Хореограф може використовувати ігрові методи для пояснення рухів або тренування, що допомагає зробити процес навчання цікавим та емоційно забарвленим. Через гру діти легше сприймають новий матеріал, активніше залучаються до роботи та краще засвоюють хореографічні елементи.

#### 5. Психологічна підтримка

○ Робота з дітьми вимагає не лише фізичних навантажень, але й емоційної підтримки. Діти мають потребу в похвалі, заохоченні та визнанні своїх досягнень. Викладач повинен створювати позитивну та підтримуючу атмосферу на заняттях, аби діти почувалися впевнено та з радістю брали участь у постановках.

#### 6. Комунікація та співпраця

○ Важливою частиною процесу є встановлення довірливих відносин між викладачем та дітьми, а також розвиток співпраці між самими дітьми. Успішна хореографічна постановка можлива лише тоді, коли всі учасники відчувають себе командою та працюють разом на досягнення спільної мети. Це навчає дітей взаємодії, відповідальності та підтримки одне одного.

#### 7. Розвиток дисципліни та самоконтролю

○ Хореографія вимагає від дітей самодисципліни та організованості. Педагог має поступово привчати дітей до того, що регулярні заняття, концентрація уваги та постійна робота над технікою є необхідними складовими успіху. Це формує у дітей самоконтроль, відповідальність та наполегливість [16, с. 43].

Педагогічний процес з дітьми в контексті хореографічної постановки вимагає від викладача ретельного планування, врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей, використання методів, що стимулюють як фізичний, так і творчий розвиток. Основною метою є не лише навчання технічних елементів танцю, але й виховання у дітей любові до мистецтва, розвиток їхнього емоційного світу та самовираження через рухи.

При постановці хореографічних номерів з дітьми першочергово відбувається процес розучування комбінацій. Це важливий етап, під час якого діти засвоюють основні рухи, вивчають послідовність танцювальних елементів та привчаються до ритму музики. Спочатку хореограф пояснює кожен рух у деталях, демонструє правильну техніку виконання та допомагає дітям зрозуміти, як ці рухи мають виглядати в загальній композиції [14, с. 34].

Основна мета цього етапу – забезпечити чітке розуміння танцювальних комбінацій та їх послідовності. Для цього хореограф може використовувати повільне відпрацювання рухів, часті повторення та поступове збільшення темпу, щоб діти не лише запам'ятали елементи, але й виконували їх правильно та злагоджено. Важливо також привчати дітей до ритму музики, щоб вони могли виконувати рухи в такт та відчували музичний акцент.

Після того, як діти засвоюють комбінації, хореограф починає з'єднувати їх у цілісний номер, поступово працюючи над переходами між елементами, виразністю та емоційною складовою виконання.

Після того, як діти успішно засвоїли танцювальні комбінації, починається наступний, більш творчий і складний етап – процес створення повноцінної танцювальної постановки. Це перехід від технічного вивчення рухів до інтеграції комбінацій в єдину хореографічну композицію, де кожен елемент відіграє важливу роль у загальній структурі номеру [11, с. 23-24].

#### 1. Структура танцювальної композиції

На цьому етапі хореограф починає працювати над загальною структурою постановки, визначаючи, як саме поєднати вивчені комбінації у цілісну історію. Постановка може мати чіткий сюжет або відобразити емоційний стан, і цей задум хореографа має бути втілений через правильне розташування рухів та елементів.

Етапи роботи над структурою:

- Вступ. У цій частині постановки хореограф знайомить глядача з темою або сюжетом танцю. Вона може бути більш стриманою, щоб поступово вводити учасників у композицію.
- Розвиток. Поступово темп і динаміка танцю зростають. Діти виконують більш складні комбінації, починають взаємодіяти у групових формаціях, що створює розвиток сценічної дії.
- Кульмінація. Це найважливіший момент танцю, де використовується найсильніша техніка, яскраві емоції та акценти на певних рухах або фігурах.
- Фінал. Поступове завершення постановки, яке має зберегти емоційний вплив на глядача та підсумувати композицію.

## 2. Робота з простором

Після того, як основні рухи та комбінації засвоєні, хореограф починає розміщувати танцівників у сценічному просторі. Це включає не лише статичне розташування, але й динамічне переміщення по сцені, зміну позицій і побудову сценічних малюнків. Кожен танцівник має відчувати своє місце в просторі, рухаючись з іншими в такт, створюючи гармонійний малюнок на сцені.

Основні аспекти роботи з простором:

- Сценічні малюнки. Хореограф працює над створенням цікавих формацій на сцені: коло, лінії, діагоналі, зигзаги. Це додає візуальної динаміки та робить постановку цікавою для глядача.
- Переміщення. Танцівники рухаються по сцені не лише у рамках своїх фігур, але й взаємодіють між собою через простір. Важливо

забезпечити плавність переходів від одного етапу до іншого, щоб номер виглядав цілісним і органічним.

- Робота з рівнями. Додаткова глибина постановки досягається за рахунок використання різних рівнів руху - від роботи на підлозі до високих стрибків, що підкреслюють акценти в музиці та темпоритмі.

### 3. Динаміка та акценти

Окрім технічної точності, важливою складовою хореографічної постановки є динаміка виконання. Хореограф розставляє акценти в музиці та рухах, надаючи певним моментам більшої ваги, інші ж робить більш легкими та м'якими. Це допомагає уникнути монотонності в танці та створює емоційні піки, що захоплюють глядача [16, с.34-35].

Основні елементи динаміки:

- Зміна темпу. Хореограф використовує чергування швидких і повільних рухів, що підкреслюють кульмінаційні моменти.
- Акцент на рухах. Деякі рухи або позиції можуть виділятися завдяки різким зупинкам, обертам або стрибкам, що надає постановці виразності.
- Музичні акценти. Танцювальна композиція повинна бути тісно пов'язана з музикою. Хореограф знаходить у музичному супроводі моменти, на яких будується кульмінація та розкривається емоційна складова танцю.

### 4. Групова взаємодія

Постановка хореографічного номера з дітьми обов'язково включає роботу над взаємодією всередині групи. Діти мають навчитися працювати як єдиний колектив, синхронно виконувати рухи та підтримувати один одного у виконанні складних елементів.

Групова робота включає:

- Синхронність. Усі танцівники мають виконувати рухи одночасно та з однаковою амплітудою. Для цього необхідні часті репетиції та координація кожного учасника.

- Роль кожного учасника. Кожен танцівник має свою індивідуальну роль, але водночас усі учасники працюють разом як єдине ціле. Важливо, щоб кожен розумів свою роль у загальному малюнку.

- Підтримки та взаємодія. У складніших композиціях можуть бути використані підтримки або взаємодії між танцівниками. Це розвиває командний дух і допомагає краще виконувати технічно складні елементи [10, с. 23-24].

#### 5. Емоційний та драматичний аспект

Одним із найважливіших етапів створення танцювальної постановки є робота над емоційною складовою. Хореограф має навчити дітей виражати через рухи емоції та образи, відповідні до тематики танцю. Це вимагає від дітей не лише технічної підготовки, але й артистичності.

Робота над емоціями включає:

- Виразність рухів. Кожен рух має передавати певний настрій або емоцію, відповідно до музики чи сюжету.

- Артистизм. Діти мають навчитися передавати через танець почуття: радість, сум, здивування або захоплення. Це додає глибини і перетворює механічне виконання рухів на справжнє мистецтво.

- Драматургія. Якщо танець має сюжет, то важливо, щоб діти не лише виконували рухи, але й розуміли, яку історію вони розповідають через танець. Це допомагає створити цілісну, емоційно насичену постановку.

#### 6. Фінальний етап та репетиції

Після того, як всі елементи постановки зібрані, хореограф переходить до фінальної роботи над танцем, що включає регулярні репетиції. На цьому етапі відшліфовуються всі деталі, синхронізуються рухи, коригуються дрібні недоліки та проводиться робота над узгодженістю між танцівниками.

Регулярні репетиції дозволяють:

- Поліпшити техніку виконання.
- Відпрацювати синхронність та взаємодію.
- Підтвердити впевненість у виконанні складних елементів.

- Завершити постановку як єдине ціле.

Отже, процес створення танцювальної постановки з дітьми після засвоєння базових комбінацій є складним, але водночас надзвичайно творчим та мистецьким етапом. Хореограф не лише розміщує рухи у певній послідовності, але й працює над емоційним та художнім наповненням танцю, робить акцент на взаємодії між дітьми та гармонії між танцювальними елементами і музикою. Завдяки такому комплексному підходу, кожна постановка перетворюється на яскравий і виразний хореографічний твір, який несе в собі як технічну, так і естетичну цінність.

При постановці хореографічних номерів, педагог-балетмейстер обов'язково повинен враховувати психологічний контекст дітей, оскільки успішність навчання та їхній емоційний комфорт значною мірою залежать від розуміння психологічних особливостей кожної дитини. Хореографія є не лише фізичним мистецтвом, але й емоційним та соціальним процесом, і врахування психологічного стану учнів є важливим для створення позитивної атмосфери на заняттях і забезпечення їхнього гармонійного розвитку [9, с. 33-34].

Мельнік, А. О. у своїй роботі «Сучасні системи оздоровлення у професійній підготовці студентів» пише, що основні аспекти психологічного контексту, які повинен враховувати педагог-балетмейстер:

1. Індивідуальні психологічні особливості
  - Кожна дитина має свій унікальний характер, темперамент та емоційне реагування на нові завдання та виклики. Педагог-балетмейстер повинен враховувати різні рівні сприйняття інформації, ступінь впевненості та мотивацію дітей. Наприклад, одні діти можуть швидше освоювати нові рухи, інші потребують більше часу та підтримки для досягнення результатів. Важливо забезпечити індивідуальний підхід, щоб кожен учень відчував себе впевнено та мав можливість розкрити свій потенціал [4, с. 185].
2. Мотивація та зацікавленість

- Діти, особливо молодші, часто втрачають інтерес до занять, якщо вони не відчують зацікавленості або якщо процес навчання стає занадто складним. Хореограф повинен знаходити способи підтримувати мотивацію дітей, наприклад, через емоційно забарвлені заняття, використання ігрових елементів або заохочення позитивних результатів. Важливо, щоб діти бачили прогрес і отримували задоволення від навчання. [4, с. 185].

### 3. Емоційна підтримка та похвала

- Діти надзвичайно чутливі до оцінок своєї роботи. Педагог повинен не лише вказувати на помилки, але й давати емоційну підтримку, заохочуючи навіть найменші досягнення. Це допомагає зміцнити впевненість дітей у своїх силах, стимулює їхню наполегливість та підвищує мотивацію до подальшої роботи. Систематична похвала за досягнення та зусилля може зробити процес навчання більш приємним і результативним. [4, с. 185].

### 4. Соціальні взаємодії та командний дух

- Важливо розвивати у дітей почуття колективної роботи, взаємодопомоги та підтримки. Хореографічні постановки часто включають групову роботу, і тут дуже важливо, щоб діти навчалися працювати разом, співпрацювати, розуміти важливість синхронності та командної відповідальності. Педагог повинен забезпечити таку атмосферу, де діти почувають себе комфортно серед своїх однолітків і можуть вільно взаємодіяти один з одним [4, с. 186].

### 5. Розвиток емоційної виразності

- Психологічний контекст також включає роботу над емоційною виразністю дітей. Педагог повинен допомагати учням усвідомлювати свої емоції і вміти виражати їх через рухи. Це важливий аспект танцю, оскільки емоційна виразність робить танець живим і захоплюючим. Вчити дітей виражати радість, смуток, здивування чи інші почуття через танцювальні рухи - одна з ключових задач балетмейстера. [4, с. 186].

### 6. Врахування рівня стресу та перевантаження

○ Педагог повинен бути чутливим до стану дітей під час занять, враховувати можливість емоційного чи фізичного перевантаження. Діти можуть переживати стрес під час підготовки до виступів або освоєння складних технічних елементів. Важливо створити таку атмосферу, де діти не відчують постійного тиску і можуть навчатись без страху перед помилками. Використання методів релаксації, ігор або перерв допоможе зберегти емоційну стабільність дітей і підвищить ефективність навчання [15, с.20-21].

Отже, педагог-балетмейстер при постановці хореографічних номерів з дітьми повинен не лише фокусуватися на технічному аспекті танцю, але й враховувати психологічний контекст. Розуміння емоційних і соціальних потреб учнів допомагає забезпечити гармонійний розвиток дитини, створити позитивну атмосферу на заняттях та підтримати їхню мотивацію. У результаті це призводить до кращої взаємодії між дітьми, поліпшення технічних результатів і формування позитивного ставлення до хореографії та мистецтва загалом.

Також педагог-балетмейстер зобов'язаний враховувати фізіологічні аспекти дітей при створенні танцювальних комбінацій, оскільки фізичний розвиток дитини впливає на її здатність виконувати певні технічні елементи та визначає безпечність навчального процесу.

Важливо враховувати вікові особливості дітей, рівень їхньої фізичної підготовки, а також уникати перевантажень і травматичних рухів.

Фізичний розвиток дітей відрізняється на кожному етапі. Молодші діти (6-10 років) ще не мають повністю розвиненої м'язової системи, тому їхній організм потребує помірних навантажень і плавних рухів. Для цього віку варто уникати складних стрибків, обертів чи високих підтримок. Діти старшої вікової категорії (11-16 років) мають більшу фізичну витривалість, однак у них відбувається активний процес росту кісток, що робить їх більш вразливими до травм суглобів і м'язів [18, с. 23].

У процесі навчання важливо враховувати індивідуальні фізичні можливості кожної дитини. Не всі учні мають однакову гнучкість, силу чи витривалість, тому хореографічні комбінації мають відповідати рівню підготовки танцівників. Поступове нарощування фізичних навантажень є важливим для запобігання перевтоми й травм. Хореограф має також використовувати вправи для розвитку гнучкості, сили та координації, поступово готуючи дітей до складніших елементів.

Важливо звертати увагу на розвиток м'язів, кісток та суглобів у дітей. Виконання складних елементів без достатньої підготовки може призвести до розтягнень, перевантажень або навіть травм. Тому педагог повинен використовувати вправи, що сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, особливо м'язів спини, ніг та кору, які відіграють ключову роль у танцювальній техніці.

Поступове введення складніших танцювальних елементів, таких як стрибки, піруети чи підтримки, дозволяє організму дитини адаптуватися до зростаючих фізичних навантажень. Перевантаження може призвести до пошкоджень м'язів, зв'язок або кісток, особливо у дітей, які ще розвиваються. Тому важливо не форсувати процес і давати час на засвоєння кожного технічного елемента [19, с. 65].

Витривалість дітей поступово розвивається через систематичні тренування, але необхідно пам'ятати, що діти мають обмежену здатність тривалого виконання фізичних навантажень.

Координаційні вправи також є важливими для розвитку гармонійних і плавних рухів, що сприяє не лише кращому виконанню танцювальних елементів, а й зниженню ризику травм.

Фізіологічні особливості дітей вимагають особливої уваги до техніки виконання рухів. Неправильне виконання танцювальних елементів може призвести до травм або деформацій кісток та суглобів. Педагог повинен ретельно слідкувати за технікою виконання кожного руху, вчити дітей

правильній постановці корпусу, рук та ніг, а також правильному розподілу навантаження на різні частини тіла [14, с. 75].

Хореографічні заняття повинні бути безпечними та комфортними для дітей. Важливо враховувати такі фактори, як температура в приміщенні, зручність танцювального одягу та взуття, а також регулярні перерви для відпочинку. Організм дитини потребує достатньо часу для відновлення після активних вправ, тому тривалі заняття повинні мати достатню кількість пауз.

Особлива увага повинна приділятися запобіганню травмам. Перед заняттями обов'язково проводяться розминки для підготовки м'язів і суглобів до фізичних навантажень. Правильна техніка, контроль за рухами та поступовість у підвищенні складності допомагають уникнути травм [9, с. 34].

Отже, врахування фізіологічних аспектів дітей є надзвичайно важливим при створенні хореографічних комбінацій, оскільки правильний підхід до фізичних можливостей дитини не лише сприяє її ефективному навчанню, але й запобігає травмам і перевантаженню. Педагог-балетмейстер повинен ретельно контролювати процес навчання, адаптуючи складність рухів і комбінацій до фізичних можливостей дітей, забезпечуючи їхній безпечний та гармонійний розвиток у хореографічному мистецтві.

Також педагог-балетмейстер перед тим, як створювати танцювальну постановку, повинен обов'язково розповісти дітям про тему, ідею та сюжет танцю. Це важливий етап підготовки, оскільки учні мають розуміти, який зміст вони повинні передати через свої рухи та емоції. Від цього залежить їхнє усвідомлене виконання танцювальних елементів і здатність повністю зануритися в атмосферу постановки.

Перш за все, педагог-балетмейстер має ознайомити учнів із загальною темою танцю. Це може бути історія, емоційний стан, ритуал або певний символічний сюжет. Діти повинні чітко розуміти, який сенс вони втілюють на сцені. Наприклад, якщо танець відображає радісну подію або народне свято, учасники мають проявляти легкість і захоплення; якщо сюжет пов'язаний із драмою або сумом, то рухи і вираз обличчя повинні відповідати

відповідному емоційному настрою. Якщо постановка має конкретний сюжет, педагог повинен детально пояснити кожен етап хореографії, що відбуватиметься на сцені. Це включає:

Роль кожного учасника у виконанні танцювальних партій.

Послідовність подій або етапів танцю, які розкривають розвиток сюжету.

Пояснення ключових моментів і кульмінаційних сцен, на яких потрібно робити акцент у русі та виразності. Наприклад, якщо постановка зображає казковий сюжет або фольклорну легенду, кожен танцівник повинен розуміти свою роль і ту частину історії, яку він або вона втілює. Для того щоб діти могли передати емоції через танець, педагог повинен пояснити не лише технічну сторону постановки, але й емоційний зміст. Це допоможе їм краще виконувати рухи, наповнюючи їх не лише технікою, але й змістом [19, с. 34-35].

Розповідь про тему й ідею постановки також допомагає педагогові мотивувати учнів. Діти, які розуміють, що вони роблять і чому це важливо, стають більш зацікавленими та відповідальними під час репетицій. Крім того, педагог має створити творчу атмосферу, яка надихатиме учнів на краще виконання своїх ролей у танці. Важливо розкрити перед ними художній потенціал танцю та зробити так, щоб вони не тільки вивчили рухи, але й «прожили» свою роль на сцені.

Кожен рух у танці має свій сенс і повинен бути підкріплений історією або сюжетом. Педагог-балетмейстер повинен допомогти дітям зрозуміти, що рухи не є просто фізичними діями, а є інструментом для розповіді історії. Це робить танець більш глибоким та інформативним для глядача. Наприклад, плавні рухи можуть символізувати спокій або задумливість, тоді як швидкі та ритмічні рухи передаватимуть енергію та радість [12, с. 12-13].

Окрім розуміння сюжету, діти повинні вміти передавати емоції через міміку та жести. Педагог-балетмейстер може використовувати спеціальні вправи для розвитку акторської майстерності танцівників, допомагаючи їм

зрозуміти, як через рухи, вираз обличчя та взаємодію з іншими учасниками можна краще розкрити сюжет і донести ідею постановки.

Отже, перед створенням танцювальної постановки педагог-балетмейстер повинен ретельно пояснити учням тему, ідею та сюжет танцю. Це не тільки допоможе дітям краще зрозуміти, що вони виконують на сцені, але й додасть глибини їхньому виконанню. Чітке уявлення про зміст і емоційне наповнення танцювальних номерів робить виступи більш виразними та змістовними, дозволяючи кожному учаснику повністю розкрити свій потенціал у хореографічному мистецтві.

Таким чином, можна підсумувати що Постановка хореографічних композицій з дітьми є складним і багатогранним процесом, що вимагає від балетмейстера врахування численних аспектів. Кожен з цих аспектів грає важливу роль у формуванні не лише технічних навичок дітей, але й їхнього емоційного стану, творчого розвитку та загального досвіду в танці.

Перш ніж почати роботу над хореографією, балетмейстер повинен ретельно оцінити вік та фізичні можливості своїх учнів. Діти різного віку мають різні рівні розвитку, тому важливо адаптувати хореографічні елементи так, щоб вони були доступними та безпечними. Наприклад, молодші діти можуть не мати достатньої сили або гнучкості для виконання складних рухів, тому балетмейстер повинен обирати простіші варіанти, які допоможуть дітям поступово розвивати свої навички. Діти можуть мати різні емоційні реакції на навчання та виступи. Створення підтримуючої та позитивної атмосфери є ключовим для успішного навчання. Балетмейстер повинен бути чутливим до емоцій дітей, заохочувати їх, підтримувати та допомагати долати страхи, що можуть виникати під час виступів. Вибір музики є важливим елементом у постановці хореографії. Музика повинна відповідати темі композиції та бути привабливою для дітей. Вона може надихати на виконання певних рухів і допомагати створити необхідну атмосферу. Балетмейстер може експериментувати з різними жанрами музики, щоб знайти те, що найкраще підходить для конкретної групи дітей.

Рівень підготовки дітей може суттєво варіюватися, тому балетмейстер повинен враховувати це при розробці хореографії. Важливо поступово вводити нові технічні елементи, щоб діти могли їх освоїти без перевантаження. Регулярні тренування та повторення допоможуть закріпити навички та підвищити впевненість дітей у своїх силах. Заохочення дітей до самовираження та творчості є важливим аспектом навчання. Балетмейстер може пропонувати дітям створювати власні рухи або імпровізувати під музику, що допоможе розвинути їхню уяву та індивідуальність. Це також сприяє формуванню позитивного ставлення до танцю як до мистецтва. Взаємодія між дітьми є ще одним важливим аспектом. Балетмейстер повинен стежити за тим, як діти працюють у команді, підтримують один одного та взаємодіють під час виконання. Створення дружньої атмосфери допоможе дітям відчувати себе комфортно і впевнено, що, в свою чергу, позитивно вплине на їхні виступи.

Чітке визначення цілей для кожного заняття або виступу допоможе дітям зрозуміти, чого вони мають досягти. Це може бути як освоєння нових рухів, так і покращення загальної координації. Балетмейстер повинен регулярно обговорювати ці цілі з дітьми, щоб вони відчували прогрес і мотивацію.

Отже, успішна робота балетмейстера з дітьми вимагає не лише професійних знань у сфері хореографії, але й чутливості, терпіння та творчого підходу. Важливо пам'ятати, що танцювальне мистецтво являється технікою, та способом самовираження, який може приносити радість і задоволення. Тому, створюючи хореографічні композиції, балетмейстер має на меті не лише навчити дітей танцю, а й допомогти їм розвиватися як особистостям.

### **3.2 Режисерський задум та лібрето хореографічної вистави**

Режисерський задум та лібрето хореографічної вистави є основоположними концепціями, які формують структуру та зміст

танцювального твору. Вони не лише визначають естетичний напрямок, але й слугують основою для творчого процесу, в якому беруть участь балетмейстер, танцюристи, музиканти та інші члени творчої команди. Режисерський задум – це глибока концептуальна ідея, яка лежить в основі хореографічної вистави. Він включає в себе бачення режисера щодо теми, емоційного наповнення, стилю та естетики. Цей задум є своєрідним компасом, який направляє всіх учасників процесу, допомагаючи їм зрозуміти, які елементи будуть використані для передачі основної ідеї.

Режисерський задум охоплює різні аспекти, такі як:

1. Тема та зміст: Яка основна ідея вистави? Які емоції та думки вона має викликати у глядачів?
2. Стиль та естетика: Який візуальний стиль буде використано? Які кольори, форми та образи будуть домінувати?
3. Взаємодія елементів: Як танець, музика, сценографія та костюми будуть взаємодіяти між собою? Яким чином кожен з цих елементів підкреслить загальний задум?

Цей задум є критично важливим для створення цілісної картини, де кожен елемент вистави підпорядкований загальному концепту. Важливо, щоб усі учасники процесу від балетмейстера до виконавців, мали чітке уявлення про цей задум, адже це дозволяє їм працювати в єдиному напрямку.

Лібрето – це текстова основа хореографічної вистави, яка може включати в себе сюжет, діалоги, описи сцен та персонажів. Воно слугує сценарієм, на основі якого балетмейстер розробляє хореографію. Лібрето допомагає структурувати виставу, визначаючи ключові моменти та емоційні акценти, які потрібно підкреслити через танець. Лібрето може бути як оригінальним, так і адаптованим з уже існуючих творів. Важливо, щоб текстова основа була зрозумілою та доступною для виконавців, адже вона впливає на їхню інтерпретацію ролей та емоційний вираз. Лібрето також може включати в себе елементи, які підкреслюють культурний контекст, історичні події або соціальні теми, що робить виставу більш глибокою та

значущою. Взаємозв'язок між режисерським задумом та лібрето є критично важливим для успішної реалізації хореографічної вистави. Режисерський задум надає загальний контекст, у якому лібрето розкриває деталі сюжету та персонажів. Балетмейстер, спираючись на ці два елементи, створює хореографію, яка не лише відображає текст, але й підкреслює емоційний зміст та естетичну цінність вистави.

Цей взаємозв'язок дозволяє створити гармонійний та цілісний художній продукт, де кожен елемент вистави працює на досягнення спільної мети. Важливо, щоб усі учасники процесу були вмотивовані та натхненні, адже це сприяє створенню потужного та вражаючого виступу, здатного торкнутися сердець глядачів.

Отже, режисерський задум та лібрето хореографічної вистави є основою, на якій будується вся танцювальна композиція. Вони забезпечують єдність та цілісність, що дозволяє створити виставу, яка не лише розважає, але й викликає глибокі емоції та роздуми у глядачів. Цей процес є складним, але водночас надзвичайно захоплюючим, адже він відкриває безмежні можливості для творчості та самовираження. Створення даної танцювальної вистави. Створення танцювальної вистави «Гра уяви» на основі техніки танцю модерн є захоплюючим і творчим процесом, що дозволяє дітям виразити свої емоції та ідеї. Вистава починається з представлення персонажів, які можуть бути уявними істотами або казковими героями.

Основна частина вистави розгортається у світі уяви, де персонажі переживають різні пригоди, зустрічаючи істот, що символізують різні емоції. Кожна зустріч супроводжується танцем, який відображає емоційний стан героїв. На шляху до мети персонажі стикаються з труднощами, які вони повинні подолати, використовуючи свою уяву. Цей момент підкреслюється динамічними та експресивними рухами, характерними для танцю модерн. Кульмінація вистави – це усвідомлення героїв про силу уяви, що допомагає їм подолати страхи. Цей момент може бути представлений яскравим танцем, що символізує перемогу. Заклучна частина показує повернення героїв

додому з новими знаннями, готовими ділитися своїми відкриттями. Вистава завершується позитивним посланням про важливість уяви та творчості, можливо, з фінальним спільним танцем.

Вагомий зміст вистави полягає в розвитку уяви, емоційної грамотності, співпраці та позитивного мислення. Вона підкреслює, як важливо використовувати креативність для вирішення проблем і вираження емоцій, а також вчить дітей працювати разом і підтримувати один одного. Таким чином, «Гра уяви» стає не лише розважальною, але й навчальною, сприяючи формуванню особистості дітей.

### Створення хореографічного твору великої форми – ВХТ

#### «Гра уяви»

#### 1.Робота з першоджерелом.

1.1.Першоджерело: діти які звернули увагу на великий м'який реквізит.

1.2.Задум ВХТ: Перенести глядачів у казковий світ.

Тема ВХТ: занурити дітей у творчий процес за допомогою незвичайного реквізиту.

Ідея ВХТ: донести до глядача якою особливою є дитяча уява і спосіб мислення.

#### 2. Драматургія ВХТ- (форма і назва вистави):

2.1. Форма ВХТ: Танцювальна вистава.

Жанр ВХТ: інтерактивна вистава.

Техніка: модерн техніка.

#### 2.2. Лібрето ВХТ

Історія починається коли головна героїня гравшись у своїй кімнаті замріялася. Вона відпустила свої думки і прийшов час для уяви. Трое танцівників які виконують роль часу починають допомагати малій дівчинці уявити звичайні речі які знаходяться довкола неї у незвичайних формах. Для цього вони також використовують дітей, запропонувавши їм взяти участь у інтерактивних іграх. Танцівники починають грати з реквізитом і своїм тілом щоб максимально розвинути уяву. Змінюють місцезнаходження предметів та

темп свого руху. Дівчинка граючись навіть не помічає як знову приходить час повертатися у свою кімнату,але цього разу вже з новими,казковими враженнями.

Дійові особи:1 головна героїня яка у ролі дитини і 3 танцівників у ролі часу(секунда,хвилина і година)

2.3. Музичне оформлення ВХТ: жива музика чеського музиканта Томаша Керле.

#### 2.4

<u>Епізод</u>	<u>Драматургічна складова</u>
Епізод 1.Дівчинка грається у своїй кімнаті	Експозиція
Епізод 2.Головна героїня грається з своїми новими друзями	Зав'язка
Епізод 3.Залучення дітей до гри	Розвиток дії
Епізод 4. Активний рух танціників і зміни реквізиту	Кульмінація
Епізод 5.Повернення дівчинки у свою кімнату	Розв'язка

## ВИСНОВКИ

За результатами проведених наукових досліджень магістерської роботи на тему: «Психологічно-фізіологічні особливості дітей та використання в роботі з ними арт-терапії на прикладі хореографічної вистави «Гра уяви»», що обумовлена розкриттям концепцій арт-терапії, розвитку творчого потенціалу через танець та впливу рухової активності на емоційно-психологічний стан дітей, а також складових роботи балетмейстера при створенні хореографічного твору, відповідно до вказаної мети, виконано усі поставлені завдання, що є підставою для наступних висновків:

Дослідивши значення хореографії в формуванні емоційно-психологічного стану дітей, можна сказати, що танцювальна діяльність позитивно впливає на розвиток емоційної виразності, покращує координацію рухів та сприяє розвитку соціальних навичок. Завдяки регулярним заняттям хореографією діти вчаться краще розуміти і контролювати свої емоції, а також виражати їх через рухи, що дозволяє зміцнити їхній психологічний стан.

Розглянувши вплив руху на розвиток координації та моторики дітей, можна сказати, що регулярні фізичні вправи та танцювальні заняття сприяють удосконаленню моторних навичок, зокрема покращують точність і скоординованість рухів. Вправи, які включають різноманітні рухи, такі як стрибки, повороти, нахили, розвивають координацію, що дозволяє дітям краще орієнтуватися у просторі та здійснювати контроль над своїм тілом. Крім того, рухова активність сприяє розвитку м'язової сили, витривалості та гнучкості, що є основою для формування правильної постави та підтримки фізичного здоров'я.

Вивчивши взаємодію арт-терапії із самовираженням через танець, можна сказати, що танець є ефективним засобом для емоційного самовираження, оскільки він дозволяє виразити внутрішні переживання через рухи. Така практика допомагає знімати емоційні блоки, покращує

самоусвідомлення та сприяє психоемоційному зціленню, відкриваючи нові способи комунікації без слів.

Проаналізувавши роль арт-терапії у створенні сприятливого середовища для розвитку дітей в танці, можна сказати, що арт-терапія через танець сприяє формуванню безпечного та підтримувального простору, де діти можуть вільно виражати свої емоції та розвивати творчий потенціал. Це не тільки покращує фізичне здоров'я, а й позитивно впливає на емоційний стан, допомагаючи дітям розвивати впевненість у собі, соціальні навички та навички самоконтролю.

Сформувавши режисерський задум та лібрето танцювальної вистави «Гра уяви», можна сказати, що ця постановка стає подорожжю у світ фантазії, де через рухи і хореографію виражаються глибинні емоції та ідеї. Вистава поєднує в собі елементи творчого самовираження, дозволяючи глядачам та виконавцям зануритися у світ уяви, де кожен рух має своє символічне значення. Режисерський задум створює платформу для безмежної інтерпретації, де танець стає не тільки формою мистецтва, а й способом пізнання і трансформації внутрішнього світу кожного учасника.

Визначивши вплив музичного супроводу, реквізиту та використаних прийомів арт-терапії, можна сказати, що ці елементи разом створюють гармонійний і ефективний терапевтичний процес. Музика надає емоційний фон, реквізит допомагає у вираженні символіки, а арт-терапевтичні прийоми сприяють глибшому самовираженню і розумінню внутрішніх переживань, що підвищує загальний ефект терапії.

Таким чином, можна констатувати та стверджувати що арт-терапія в контексті танцювального мистецтва для дітей відіграє важливу роль у їхньому всебічному розвитку, оскільки вона інтегрує емоційні, соціальні та фізичні аспекти, що є критично важливими для формування здорової особистості.

По-перше, танцювальна арт-терапія сприяє емоційному розвитку дітей, надаючи їм можливість вільно виражати свої почуття через рух. Це є

важливим елементом у процесі формування емоційної грамотності, оскільки діти вчаться розпізнавати та регулювати свої емоції, що, в свою чергу, зменшує рівень стресу та тривожності.

По-друге, соціальна інтеграція є ще одним ключовим аспектом танцювальної арт-терапії. Заняття танцями створюють умови для взаємодії між дітьми, що сприяє розвитку комунікативних навичок і формуванню соціальних зв'язків. Це особливо важливо в умовах сучасного суспільства, де діти часто стикаються з проблемами ізоляції та недостатньої соціалізації.

Крім того, танцювальна арт-терапія має позитивний вплив на фізичний розвиток дітей. Регулярні заняття танцями сприяють покращенню координації, гнучкості та витривалості, що є важливими компонентами загального фізичного здоров'я. Дослідження показують, що фізична активність, пов'язана з танцем, може також позитивно впливати на когнітивні функції та загальний рівень енергії.

Креативність та самовираження, які стимулюються через танцювальне мистецтво, є ще одним важливим аспектом арт-терапії. Діти мають можливість експериментувати з рухами, створювати власні хореографічні композиції, що сприяє розвитку їхньої творчої особистості та підвищенню самооцінки.

Нарешті, індивідуальний підхід, що застосовується в танцювальній арт-терапії, дозволяє враховувати унікальні потреби та особливості кожної дитини. Це робить терапевтичний процес більш ефективним і адаптованим до конкретних умов, що є важливим для досягнення позитивних результатів.

Отже, арт-терапія в контексті танцювального мистецтва є важливим інструментом для підтримки та розвитку дітей, що відкриває нові можливості для їхнього емоційного, соціального та фізичного зростання. Вона має потенціал стати невід'ємною частиною освітніх і терапевтичних програм, сприяючи всебічному розвитку дітей у сучасному світі.

Сама танцювальна вистава, створена в стилі танцю модерн, є унікальним мистецьким проектом, який поєднує в собі свободу вираження,

емоційність та інноваційні підходи. Цей стиль танцю виник як реакція на традиційні форми, такі як балет, і прагне до більшої гнучкості в рухах та вираженні почуттів.

У танцювальних виставах модерн танцюристи мають можливість вільно інтерпретувати музику, що дозволяє їм створювати оригінальні хореографічні рішення.

Крім того, танець модерн часто включає інноваційні техніки, такі як імпровізація, що робить вистави динамічними та несподіваними. Багато з них порушують важливі соціальні та культурні теми, такі як ідентичність, свобода та екологічні проблеми, що надає їм глибокого змісту.

Музика, що супроводжує вистави, може бути різноманітною – від класичних до сучасних стилів, що підкреслює емоційний контекст танцю. Таким чином, танцювальна вистава в стилі модерн стає потужним засобом самовираження, який не лише захоплює глядачів, але й сприяє емоційному та психологічному розвитку як виконавців, так і аудиторії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Благова, Т. А. (2020). Танцювальна інноватика першої третини ХХ століття у формуванні концепцій хореографічної освіти. У *Dynamics of the Development of World Science* (с. 323–329). Perfect Publishing.
2. Hill, A. K. G. (1945). *Art Versus Illness: A Story of Art Therapy*. G. Allen and Unwin.
3. Knill, P. J., Levine, E. G., & Levine, S. K. (2005). *Principles and Practice of Expressive Arts Therapy: Toward a Therapeutic Aesthetics*. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
4. Луньо, П., Маркевич, С., Павловська, А. (2024). Вивчення взаємодії арт-терапії із самовираженням через танець. Збірник статей IV Міжнародної науково-практичної конференції *SCIENCE AND TECHNOLOGY: CHALLENGES, PROSPECTS AND INNOVATIONS*. Японія, Осака. (подана до редакції 26.11.2024). [Науковий керівник: доц. Луньо П. Є.].
5. Мельнік, А. О. (2022). Сучасні системи оздоровлення у професійній підготовці студентів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (206), 180–183. Доступно за посиланням.
6. Мова, Л. В. (2020). Танцювально-рухова терапія як засіб формування творчого потенціалу хореографів. *Наукові записки*, (148), 130–138.
7. Маркевич, С., Колесник, С., Павловська, А. (2024). Процес педагогічної роботи з дітьми в контексті хореографічної постановки. Збірник матеріалів XII Міжнародної науково-практичної конференції *EUROPEAN CONGRESS OF SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS*. Барселона, Іспанія. 2024. (подана до редакції 30.11.2024 р.). [Науковий керівник: доц. Луньо П. Є.].

8. Назарук, В. Л., & Дністрянська, М. В. (2023). Танцювально-рухова терапія як засіб фізичної терапії. *Медсестринство*, 1, 27–31.
9. Ніколаї, Г. Ю., & Ключко, В. В. (2013). *Ритміка*. СумДПУ імені А. С. Макаренка.
10. Павловська, А. (2024). Методи арт-терапії. У *Культурно-мистецькі ескізи: збірник студентських наукових праць* (вип. 6, с. 14–17). Львів: ЛНУ імені Івана Франка. (Прийнята до друку 04.05.24). [Науковий керівник: доц. Луньо П. Є.].
11. Павловська Анастасія – здобувачка другого рівня вищої освіти спеціальність «Хореографія» (I курс магістратури, група КМХ-11мз) кафедри режисури та хореографії Львівського національного університету імені Івана Франка. Тема доповіді: «Методи арт-терапії». [Науковий керівник: доц. Луньо П. Є.]. [03.12.2024 12:18].
12. Павловська, А., Очич, О., Плахотнюк, О. (2023). Педагогічні засоби розвитку дитини під час занять із хореографічного мистецтва. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»* (December 8, 2023; Antwerp, Belgium), 2023. С. 338–339. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/1453> [Науковий керівник: доц. Плахотнюк О. А.].
13. Повалій, Т. Л., & Болотаєва, А. Н. (2024). Специфіка використання хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності. У *Стратегічні інновації соціальних комунікацій та іноземної філології в умовах кризи* (с. 251–253). Сумський державний університет.
14. Погребинська, М. Д., & Деркач, С. М. (2021). Пантоміма як самостійний жанр пластичного мистецтва. У *Сучасні виклики соціально-політичного розвитку: політико-правові, соціально-економічні та культурні виміри* (с. 130–132). ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».
15. Про культуру, Закон України № 2778-VI (2023) (Україна). Доступно за посиланням.

16. Романич, М. В., Власюк, О. П., & Демчук, О. О. (2024). Інтеграція танцю та образотворчого мистецтва в арт-терапії. *Перспективи та інновації науки*, 36(2), 812–820.
17. Сердюк, Л. В., & Малашевська, І. А. (2020). Підготовка майбутнього вчителя мистецтв до мистецько-оздоровчої діяльності. У *Advancing in Research and Education* (с. 392–397).
18. Словник української мови. Томи 1-14 (А-Преференція). Український мовно-інформаційний фонд НАН України. Доступно за посиланням.
19. Станішевська, В. І. (2022). *Арт-терапія*. Умань: ВПЦ «Візаві».
20. Staricoff, R. (2004). *Arts in Health: A Review of the Medical Literature*. London: Arts Council England.
21. Тараненко, Ю. П. (2017). Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів хореографії до розвитку художньо-творчих здібностей молодших школярів. У *Підготовка майбутніх педагогів у контексті стандартизації початкової освіти* (с. 403–408). Бердянський державний педагогічний університет.
22. Трофімченко, Ш. Є., Заводяна, Н. В., Таушан, О. Г., Шевчук, О. Г., Боднар, С. В., Гончарук, А. Д., Симон, Н. Г., Туркот, А. В., Шаронова, В. О., & Малашевська, І. А. (2020). Мистецько-оздоровча діяльність з дітьми та дорослими. Музично-оздоровчий майстер-клас «Світ мандрів Марії Приймаченко». У *Modern Science: Problems and Innovations* (с. 368–374). SSPG Publish.
23. Царик, Т. М. (2022). *Хореографічне мистецтво. Ритміка*. Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.
24. Шашлов, М. І. (2021). Дихальна гімнастика як засіб зміцнення здоров'я студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 10(141), 135–137.

25. Ярошенко, Ю., & Мартиненко, О. (2020). Контактна імпрровізація: танцювальна і терапевтична практика. У *Збірник тез наукових доповідей студентів Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки* (с. 185–188). Бердянський державний педагогічний університет.
26. Phillips, L. J., & Conn, V. S. (2009). The relevance of creative expression interventions to person-centered care. *Research in Gerontological Nursing*, 2(3), 151.
27. Хореографічна вистава «Гра уяви» URL: <https://youtu.be/MkntMBISpyE?si=LTWa8FtaziuuG3DG>