



**CHOREOTERAPIA
JAKO METODA
KSZTAŁTUJĄCA
ROZWÓJ PRZEDSZKOLAKA**

Spis treści

1. Choreoterapia jako jedna z technik terapii poprzez sztukę	5
2. Cele choreoterapii	6
3. Formy choreoterapii	6
4. Terapia tańcem i ruchem – dla kogo przeznaczona?	7
5. Zasady prowadzenia choreoterapii	8
6. Właściwy terapeuta drogą do sukcesu	9
7. Scenariusze zajęć dla dzieci 3-letnich	10
7.1. Scenariusz zajęć „Zielona żabka”	10
7.2. Scenariusz zajęć „Kropki biedronki”	16
7.3. Scenariusz zajęć „W świecie zwierząt” – zabawy rozwijające motorykę dużą	21
8. Scenariusze zajęć dla dzieci 4–5-letnich	26
8.1. Scenariusz zajęć „Mój dom”	26
8.2. Scenariusz zajęć „Mali ogrodnicy”	32
8.3. Scenariusz zajęć „Czyj to dom?”	39
9. Scenariusze zajęć dla dzieci 6-letnich	43
9.1. Scenariusz zajęć „Tworzymy drzewo genealogiczne”	43
9.2. Scenariusz zajęć „Sekret tkwi w przyjaźni”	51
9.3. Scenariusz zajęć „Ja i moje emocje”	56

1. Choreoterapia jako jedna z technik terapii poprzez sztukę

Choreoterapia jest jedną z technik arteterapii, czyli terapii poprzez sztukę. Szeroko pojęta aktywność artystyczna pozwala jednostce zajrzeć w głąb siebie, umożliwia odkrycie oraz przekazanie emocji w sposób niewerbalny. W arteterapii nie trzeba posiadać szczególnych uzdolnień w kierunku określonej dziedziny sztuki. Sam proces twórczy, w którym jednostka bierze udział, ma działanie terapeutyczne. Celem żadnej z technik arteterapii nie jest wpasowanie się w odpowiedni schemat, podążanie za wytycznymi czy tworzenie według konkretnego wzoru – arteterapia pozwala na improwizację, na stworzenie czegoś indywidualnego, czegoś co sprawi, że osoba może przekazać własne emocje bez względu na to, jakie by one nie były. Twórczość artystyczna może pomóc uwydatnić stan euforii, złości czy lęku. Ludzie z problemami natury emocjonalnej często nie potrafią komunikować się w sposób werbalny, obawiają się niezrozumienia ze strony otoczenia, a dopiero dzięki sztuce potrafią się otworzyć, wtedy tak naprawdę czują się sobą. Sztuki plastyczne, śpiew czy taniec poprawiają jakość życia, wpływają pozytywnie zarówno na sferę fizyczną, jak i psychiczną człowieka. Ekspresja artystyczna daje swoiste oczyszczenie, tzw. katharsis, które pozwala nie tylko oczyścić się z negatywnych emocji, ale również uświadomić sobie podłoże problemów emocjonalnych, które źle wpływają na ogólne funkcjonowanie w środowisku.

Rola arteterapii

Choreoterapia, czyli terapia z wykorzystaniem tańca oraz ruchu ciała, należy do technik arteterapii. Aktywności fizycznej polegającej na wykonywaniu poszczególnych sekwencji ruchów, choreografii czy spontanicznego poruszania się często towarzyszą dźwięki muzyki. Połączenie tańca z muzyką pomaga w osiągnięciu harmonii ciała, umysłu i duszy. Taniec stymuluje rozwój fizyczny, rozwija koordynację słuchowo-ruchową, ma również pozytywny wpływ na rozwój emocjonalny. Terapię poprzez taniec uznaje się za atrakcyjną i lubianą wśród dzieci formę aktywności ruchowej. Dzięki niej dzieci mogą dać upust swoim emocjom, napięciom emocjonalnym, które im towarzyszą. Dzieci w wieku przedszkolnym wykazują naturalną potrzebę ruchu, często zajęcia muzyczno-ruchowe mogą okazać się idealnym „przerywnikiem” pomiędzy zajęciami wymagającymi od dzieci skupienia się przez dłuższy czas na konkretnym zadaniu. Dlatego choreoterapia może mieć charakter nie tylko terapeutyczny, ale i profilaktyczny. Taniec daje sposobność do improwizowania, eksperymentowania oraz poznawania własnego ciała i jego możliwości. Taniec indywidualny pozwala dziecku poznać własne potrzeby, przekazać wewnętrzne emocje, z kolei taniec w parze bądź w grupie ma pozytywny wpływ na kontakty interpersonalne, na rozwój w sferze społecznej.

*Choreoterapia –
terapia
z wykorzystaniem
tańca oraz ruchu
ciała*