

УДК 37.04

Возможности хореографии в сенсомоторном развитии и абилитации детей с ОВЗ в инклюзивном образовательном пространстве

Лукьянова Инна Евгеньевна, доктор медицинских наук, профессор кафедры специальной педагогики и комплексной психолого-педагогической реабилитации, ФГАОУ ВО «Государственный университет просвещения»; mpg-mgus@yandex.ru;

Большакова Юлия Ивановна, учитель-логопед, МБОУ «Гимназия № 1», г. Мытищи, Московская обл.; lula.bolshakova@mail.ru

Аннотация

Постановка проблемы. Одна из ключевых задач в дошкольном возрасте — развитие сложных сенсомоторных интеграционных актов, являющихся основой для адаптации, обучения и социализации детей с ОВЗ — требует поиска эффективных и доступных педагогических инструментов.

Цели и задачи исследования. Целью статьи является обоснование и методическое описание использования хореографии как эффективного средства развития сенсомоторной интеграции у детей дошкольного возраста, включая детей с ОВЗ. Задачи исследования: выявить потенциал хореографии в активизации сенсорных систем и моторного развития; разработать и структурировать содержание игровых физкультурных занятий с элементами хореографии для разных возрастных групп дошкольников.

Методы. В основе исследования лежит теоретический анализ научной литературы по проблеме сенсомоторной интеграции. Основным методом является педагогическое проектирование, включающее разработку и системное описание структуры, содержания и методических особенностей проведения занятий хореографией для разных возрастных групп дошкольников с учетом принципов инклюзии и онтогенетического развития.

Результаты. Выявлен многогранный потенциал хореографии, которая задействует все сенсорные системы (зрительную, слуховую, тактильную, проприоцептивную) и способствует их интеграции с двигательными актами. Разработана четкая структура игрового занятия, представлено конкретное содержание хореографических элементов, игровых движений и требований для каждой возрастной группы с постепенным усложнением заданий. Особое внимание уделено использованию предметов, работе в парах, импровизации и релаксационным техникам для предотвращения переутомления.

Краткие выводы. Хореография является мощным и оптимальным инструментом для развития сенсомоторной интеграции в дошкольной организации. Регулярные занятия способствуют эффективной обработке сенсорной информации, улучшению моторных навыков, координации, баланса, эмоциональной саморегуляции и социального взаимодействия. Предложенная в статье методика обеспечивает целостный подход к развитию ребенка, формирует дисциплину и волевые усилия, подтверждает высокую практическую значимость хореографии в коррекционно-развивающей и общеобразовательной деятельности.

Ключевые слова: сенсомоторная интеграция, абилитация, физические упражнения, хореография, дети с ОВЗ.

Для цитирования: Лукьянова И. Е., Большакова Ю. И. Возможности хореографии в сенсомоторном развитии и абилитации детей с ОВЗ в инклюзивном образовательном пространстве // Дошкольное воспитание. 2025. № 12. С. 26–30.

5.8.2 Теория и методика обучения и воспитания (дошкольное образование)

The Potential of Choreography in the Sensorimotor Development and Rehabilitation of Children with Disabilities in an Inclusive Educational Environment

Lukyanova Inna E., Bolshakova Yulia I.,
Moscow, Russia

Abstract

Problem Statement. One of the key tasks in preschool education—the development of complex sensorimotor integration acts, which form the basis for the adaptation, learning, and socialization of children with disabilities—requires the search for effective and accessible pedagogical tools.

Research Objectives. The purpose of this article is to substantiate and methodologically describe the use of choreography as an effective means of developing sensorimotor integration in preschool children, including children with disabilities. The objectives of the study are to identify the potential of choreography in activating sensory systems and motor development; and to develop and structure the content of play-based physical education classes with choreographic elements for different age groups of preschoolers.

Methods. The study is based on a theoretical analysis of the scientific literature on sensorimotor integration. The primary method is pedagogical design, which includes the development and systematic description of the structure, content, and methodological features of conducting choreography classes for different age groups of preschoolers, taking into account the principles of inclusion and ontogenetic development. Results: The multifaceted potential of choreography was revealed, engaging all sensory systems (visual, auditory, tactile, and proprioceptive) and facilitating their integration with motor actions. A clear structure for game sessions was developed, presenting specific content of choreographic elements, game movements, and requirements for each age group, with tasks gradually becoming more complex. Particular attention was paid to the use of props, pair work, improvisation, and relaxation techniques to prevent fatigue.

Summary. Choreography is a powerful and optimal tool for developing sensorimotor integration in preschool settings. Regular sessions promote the effective processing of sensory information, improving motor skills, coordination, balance, emotional self-regulation, and social interaction. The methodology proposed in this article provides a holistic approach to child development, fosters discipline and willpower, and confirms the high practical value of choreography in correctional, developmental, and general educational activities.

Keywords: sensorimotor integration, habilitation, physical exercises, choreography, children with disabilities.

For citation: Lukyanova I. E., Bolshakova Y. I. The Potential of Choreography in the Sensorimotor Development and Rehabilitation of Children with Disabilities in an Inclusive Educational Environment // Preschool education. 2025. № 12. P. 26–30.

5.8.2 Theory and Methods of Training and Education (Preschool Education)

И нклюзивное образовательное пространство, формируемое в настоящее время на всех уровнях педагогического процесса, дает детям с ОВЗ возможность совместно со всеми осваивать сложные сенсомоторные интеграционные акты на занятиях физической культурой и хореографией.

Хореография представляет собой составление и воспроизведение танца под определенную музыку. Она хороша тем, что включает в работу все группы мышц, тренирует дыхательную систему, активизирует головной мозг, при этом не перегружая нервную систему, а также помогает стабилизировать эмоциональный фон. Как правило, к занятиям хореографией противопоказаний нет, следовательно, данный род деятельности можно проводить в дошкольной образовательной организации.

Сенсомоторная интеграция обусловлена процессами восприятия и обработки сигналов различных органов чувств (зрение, слух, осязание) для мозговой организации соответствующих

реакций через движение. С самых ранних этапов развития ребенка необходимо внедрять инструменты совершенствования сенсомоторной интеграции, продолжая этот процесс на всех этапах онтогенеза [4, 8].

Занятия хореографией помогают организовать сенсомоторное развитие и абилитацию детей с ОВЗ благодаря ряду важных аспектов. Среди них ритмичность и пластичность движений, повышенные требования к координации и балансировке, развитие социальных навыков, эмоциональный контроль и творческое самовыражение. Некоторые исследователи говорят об улучшении когнитивных функций через улучшение памяти, внимания и способности к обучению*.

* А.В. Малыгина, О.А. Ерохина. Танец как средство развития личности, 2008; Дж. Коэн. The Healing Power of Dance, 2004; К. Шульц, Р. Пауэрс. Dance Medicine in Practice, 2010; А. Стайн, Р. Баттерворт. The Impact of Dance on Cognitive Functioning, 2009; Д. Эллисон. Mindful Movement: Mastering Life's Challenges Through the Art of Dance, 2016.

Указанные исследования демонстрируют, что танцы оказывают положительный эффект на физическое и психическое здоровье, особенно когда речь идет о развитии мозга и когнитивных функций. Для детей с особыми потребностями хореография также является важным инструментом реабилитационной терапии. Танцевальные практики могут способствовать восстановлению и улучшению двигательных функций, особенно у детей с такими состояниями, как церебральный паралич, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), аутизм и другие расстройства нервной системы.

Игра — ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста, поэтому игровое физкультурное занятие с элементами хореографии для развития сенсомоторной интеграции детей, в том числе с ОВЗ, в инклюзивном коллективе имеет следующую структуру:

- беговая разминка;
- растяжка;
- разучивание движений;
- воспроизведение танца.

Все занятие сопровождается бодрой ритмичной музыкой, упражнения или танцевальные элементы выполняются под счет.

Предварительная работа: необходимо познакомить детей с построением, музыкой, танцем, который им предстоит разучивать.

Продолжительность занятия — примерно 20 минут, длительность колеблется в зависимости от возрастной группы детей.

Младшая группа (ранний возраст)

На занятиях необходимо делать акцент на построении друг за другом, в шеренгу и в круг. Выполняя упражнения, проводим ассоциацию с животными и их детенышами, используем звукоподражание.

Танцы простые, ритмичные, включают наклоны в сторону, повороты туловища, притопывания, прыжки на двух ногах, «ковырялочки», махи руками, хлопки.

Игровые движения

- Птички: махи руками, как крыльями, бег врассыпную, приседания.
- Зайчики: прыжки, приседания, имитация движений ушами.
- Мишки: топание, ходьба на внешней стороне стопы, наклоны, покачивания.

- Солнышко: поднимание рук вверх, как лучиков, повороты вокруг собственной оси.

- Дождик: постукивание пальчиками, похлопывание ладонями, приседания.

Важно учитывать, что не стоит давать элементы, требующие координации, поскольку малыши еще не готовы к данному этапу. Целесообразнее будет предоставить каждому ребенку определенное место в зале, которое можно обозначить цветным скотчем, чтобы он придерживался своего исходного места. Также на занятиях можно практиковать ходьбу в хороводе, усложняя ее сменой направления и сопутствующими движениями [1].

Продолжительность танца — 1–1,5 минуты. Музыку можно выбрать из популярных мультфильмов, которые знает большинство воспитанников.

Танец разучиваем, показывая движения и многократно их повторяя. Стоит выбрать определенный набор движений и чередовать их в соответствии с текстом песни — много элементов воспитанники удержать в памяти не смогут. В среднем на полноценное разучивание танца уходит шесть занятий.

Средняя группа

На данном этапе следует увеличивать двигательную активность и усложнять хореографические элементы: добавить больше растяжек, упражнений на координацию. Также подключаем фантазию детей, поощряем инициативу.

Продолжительность танца — около 2 минут, темп более ускоренный, дети уже будут передвигаться по залу, не стоя на месте.

При разминке стоит внедрять общеразвивающие упражнения в парах.

1. И.п.: лицом друг к другу, прямые руки на плечах партнера, пальцы сцеплены в «замочек» на его затылке. Преодолевая сопротивление партнера, попеременно нагибать и поднимать голову.

2. И.п.: лицом друг к другу, руки согнуты в локтях на уровне груди, ладонь к ладони партнера, пальцы сплетены. Выпрямлять руку, стараясь как можно дальше отвести руку партнера, одновременно сгибая другую руку, отводить ее под давлением партнера как можно дальше назад. Корпус стараться не разворачивать.

3. И.п.: спиной друг к другу, прямые руки в стороны, пальцы сплетены с пальцами партнера. Медленно поднимать и опускать руки.

4. И.п.: лицом друг к другу, прямые руки на плечах и спине партнера. Выполнять пружинящие наклоны туловища вперед под давлением рук партнера.

5. И.п.: то же. Делать совместно наклоны вправо и влево.

6. И.п.: спиной друг к другу, прямые руки вверх. Взяться за руки, медленно делая выпад одной ногой, прогнуться в пояснице и пружинящими движениями отвести плечи от плеч партнера как можно дальше.

7. И.п.: лицом друг к другу. Взяться за руки, выпрямить руки и прогнуться в пояснице назад как можно больше.

8. И.п.: лицом друг к другу. Наклониться вперед, отводя руки назад как можно дальше. Партнер захватывает руки за запястья и медленно пружинящими движениями притягивает их к себе [7].

При составлении танца следует добавлять элементы с предметами:

- гимнастическими ленточками и мячами;
- платочками;
- тематическим инвентарем.

С предметами выполняются прыжки, повороты, кружение на одной ноге, махи ногами, с лентами — рисование фигур в процессе взмаха, с платочками — вращение и бег. Данное оборудование может помочь ребенку перевоплотиться в какого-либо персонажа, примерить его роль, оживить свое воображение [6].

Старшая и подготовительная к школе группы

Данная категория детей в основном овладевает большинством двигательных навыков, может выполнять упражнения/движения не только по образцу, но и по словесному описанию/объяснению. Дети должны уметь строиться, работать в парах, реагировать на команды руководителя, ориентироваться на месте проведения занятия, знать свою исходную позицию и место во время танца.

На этом этапе педагог может отдать долю инициативы группе детей, предложив сымпровизировать танец или предложить какие-либо элементы. Такой метод служит развитию не только фантазии, но и чувства ритма и темпа, учит сопоставлять тип движения с музыкальным отрывком, а также воспитывает лидерские качества и улучшает взаимодействие в коллективе [3].

В танце предлагается множество сложных хореографических элементов, быстро сменяющих друг друга: галоп, позиции рук и ног, круговой и приставной шаг. Одна из основных задач детей — эмоционально передать музыку или содержание ее текста, поэтому танец может быть тематическим, народным или по мотивам какого-либо произведения. Длительность танца — около 3 минут.

Движения. Выход на танец: строевой («змейка»/хоровод), индивидуальный (бег врассыпную по своим местам / акробатические приемы). Элементы: ускоренная «ковырялочка» с прыжками; согласованные единовременные движения руками и ногами; движения противоположных частей тела — антагонистов (правая рука — левая нога, правая нога — левая рука); волнообразные плавные движения; выпады вперед; прыжки; повороты; элементы, требующие координации (стойка на одной ноге, прыжки вокруг своей оси, наклоны вправо-влево и вперед, быстрые перебежки); попеременная смена деятельности частей тела.

Требования к танцу. Дети должны без помощи педагога ориентироваться на музыку; сопоставлять движения с текстом или куплетом; уметь работать парами, синхронно выполнять движения, придерживаться темпа музыки (не отставать / не торопиться); сохранять дистанцию; выполнять движения координированно, плавно и уверенно.

Проводя занятие, педагог может управлять активностью детей с помощью выбора музыки, ее громкости, интенсивности движений и скорости смены положений тела в пространстве. Крайне важно включить в работу как можно больше мышечных групп, при этом избегая переутомления детей. Для того чтобы избежать эмоциональной расторможенности воспитанников, помимо игры следует применять упражнения на релаксацию, которые также способствуют предотвращению суеты и волнения во время занятия [2]:

- включить звуки природы и попросить детей вслушиваться;
- дать задание изобразить какое-либо животное и замереть в этом положении;
- применить упражнения с мячами для пилатеса: прокатиться на них животом, попрыгать на них сидя, как попрыгунчики; обхватить мяч руками и попробовать перекатиться с ним.

Хореография — один из оптимальных путей сенсорной интеграции, включающий все ее компоненты: восприятие сенсорных стимулов, слияние их в единое составляющее, реакция на них.

На занятиях хореографией воспитанники активизируют работу всех анализаторов, подключают опорно-двигательный аппарат, сопоставляют полученную извне информацию с поставленными задачами, а затем выполняют необходимые действия. Помимо всего прочего, хореография как спортивная и коррекционная деятельность способствует формированию дисциплины и волевых усилий.

Таким образом, занятия физической культурой с элементами хореографии как вид деятельности — мощный инструмент сенсорной и моторной интеграции. Музыка и ритм стимулируют слуховую систему, в то время как визуальное наблюдение движений развивает зрительное восприятие. Прикосновения в парных танцах или при работе в группе активизируют тактильные ощущения, создавая комплексное сенсорное переживание. Моторная интеграция проявляется в необходимости преобразовывать сенсорные стимулы в точные и координированные движения. Ребенок учится контролировать свое тело, адаптироваться к меняющимся условиям, улучшая баланс и проприоцепцию — чувство положения тела в пространстве. Регулярные занятия хореографией способствуют более эффективной обработке сенсорной информации и улучшению моторных навыков, что положительно сказывается как в коррекционном процессе, так и в повседневной жизни.

Список литературы

1. Айрес Э. Джин. Ребенок и сенсорная интеграция: понимание скрытых проблем развития. М., 2009.
2. Алвин Дж., Уорик Э. Музыкальная терапия для детей с аутизмом. М., 2004.
3. Котышева Е.Н. Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010.
4. Лихачев М. Что такое сенсорная интеграция у детей? // Блог онлайн-университета ИРАВ. URL: 6. <https://irav.online/tpost/nvhoalixi1-chto-takoe-sensornaya-integratsiya-u-det> (дата обращения: 26.03.2025).
5. Малофеев Н.Н., Гончарова Е.Л., Никольская О.С., Кукушкина О.И. Специальный федеральный государ-

ственный стандарт общего образования детей с ограниченными возможностями здоровья: основные положения концепции // Дефектология. 2009. № 1.

6. Медведева Е.А., Комиссарова Л.Н., Шашкина Г.Р., Сергеева О.Л. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Под ред. Е.А. Медведевой. М.: Издательский центр «Академия», 2002.
7. Милованов М. Разминка в парах в движении. URL: <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200901602> (дата обращения: 25.03.2025).
8. Утенкова С.Н., Гладиллина К.А. Музыкальные упражнения в развитии мышления у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи III уровня речевого развития // Инклюзия. Дефектология. Реабилитация: сборник научных трудов. М.: ФГАОУ ВО «Государственный университет просвещения», 2025. С. 20–24.

References

1. Aires E. Jin. The Child and Sensory Integration: Understanding Hidden Developmental Problems. Moscow, 2009.
2. Alvin J., Warwick E. Music Therapy for Children with Autism. Moscow, 2004.
3. Kotysheva E.N. Musical Correction of Children with Disabilities. St. Petersburg: Rech; Moscow: Sfera, 2010.
4. Likhachev M. What is Sensory Integration in Children? // Blog of the IRAV Online University. URL: 6. <https://irav.online/tpost/nvhoalixi1-chto-takoe-sensornaya-integratsiya-u-det> (accessed: March 26, 2025).
5. Malofeev N.N., Goncharova E.L., Nikolskaya O.S., Kukushkina O.I. Special Federal State Standard of General Education for Children with Disabilities: Basic Provisions of the Concept // Defectology. 2009. N 1.
6. Medvedeva E.A., Komissarova L.N., Shashkina G.R., Sergeeva O.L. Musical Education of Children with Developmental Problems and Correctional Rhythm: a teaching aid for students of secondary pedagogical educational institutions / Ed. by E.A. Medvedeva. Moscow: Academy Publishing Center, 2002.
7. Milovanov M. Warm-up in Moving Pairs. URL: <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200901602> (accessed: 25.03.2025).
8. Utenkova S.N. Musical Exercises in the Development of Thinking in Senior Preschool Children with General Speech Underdevelopment of Level III Speech Development // Inclusion. Defectology. Rehabilitation: Collection of Scientific Papers. M.: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "State University of Education", 2025. P. 20–24.