

“MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA RAQS TERAPIYASINING AFZALLIKLARI”

Mamatova Husnora Eshquvatovna

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari director va mutaxassislarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish institute katta o'qituvchisi Telefon: +998(99)402-97-85 husnormamatova@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishida raqs terapiyasining o'рни, uning jismoniy, psixologik va ijtimoiy afzalliklari yoritilgan. Shuningdek, raqs terapiyasini maktabgacha ta'lim tashkilotlarida qo'llashning samarali usullari va bolalarning har tomonlama rivojlanishiga ta'siri tahlil qilingan.

Kalit so'z: raqs terapiyasi, maktabgacha ta'lim, harakat faoliyati, emotsional rivojlanish, ijodkorlik, kommunikativ ko'nikmalar, sog'lomlashtirish.

Абстрактный: В статье рассматривается роль танцевальной терапии в развитии детей дошкольного возраста, а также ее физические, психологические и социальные преимущества. Кроме того, анализируются эффективные методы применения танцевальной терапии в дошкольных образовательных организациях и ее влияние на всестороннее развитие детей.

Ключевое слово: танцевальная терапия, дошкольное образование, двигательная активность, эмоциональное развитие, творчество, коммуникативные навыки, оздоровление.

Maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy, aqliy va ruhiy rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda bolalar atrof-muhitni faol o'rganadi, harakat qilishga intiladi hamda o'z his-tuyg'ularini turli usullar orqali ifodalashga harakat qiladi. Shu sababli maktabgacha ta'lim jarayonida innovatsion va samarali pedagogik texnologiyalarni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Raqs terapiyasi ana shunday samarali metodlardan biri bo'lib, u musiqa va harakatlar orqali bolaning ichki dunyosini boyitishga, emotsional holatini yaxshilashga hamda jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Bugungi kunda raqs terapiyasi dunyoning ko'plab mamlakatlarida bolalar bilan ishlashda keng qo'llanilmoqda.

Raqs terapiyasining mohiyati

Raqs terapiyasi – bu harakat va musiqadan foydalanish orqali insonning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashga qaratilgan terapiya turi hisoblanadi. U bolaning ichki his-tuyg'ularini erkin ifodalashga imkon yaratadi. Raqs davomida bola o'z tanasini boshqarishni, harakatlarni muvofiqlashtirishni va his-tuyg'ularini namoyon etishni o'rganadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar ko'pincha o'z hislarini so'z orqali to'liq ifodalay olmaydilar. Raqs esa ularga quvonch, hayajon, qo'rquv yoki boshqa emotsiyalarni harakatlar yordamida ifodalash imkonini beradi. Shu jihatdan raqs terapiyasi bolaning psixologik holatini mustahkamlashda muhim vosita hisoblanadi.

Raqs terapiyasining jismoniy rivojlanishga ta'siri

Raqs terapiyasining eng muhim afzalliklaridan biri bolalarning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashidir. Muntazam raqs mashg'ulotlari quyidagi natijalarga olib keladi:

Yirik motorika ko'nikmalari rivojlanadi;

Harakatlar koordinatsiyasi yaxshilanadi;

Tana muvozanatini saqlash qobiliyati shakllanadi;

Mushaklar mustahkamlanadi;

Egiluvchanlik va chaqqonlik ortadi;

Nafas olish va qon aylanish tizimi faoliyati yaxshilanadi.

Musiqaga jo'rligida bajarilgan harakatlar bolaning jismoniy faolligini oshiradi. Natijada organizmning umumiy sog'lomligi mustahkamlanadi va harakat madaniyati rivojlanadi.

Raqs terapiyasining psixologik afzalliklari

Maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsional barqarorlikni shakllantirish muhim vazifalardan biridir. Raqs terapiyasi bolalarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Birinchidan, raqs bolaning kayfiyatini ko'taradi va stressni kamaytiradi. Musiqaga va harakat uyg'unligi bolaning o'zini erkin his qilishiga yordam beradi.

Ikkinchidan, raqs terapiyasi o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Bola yangi harakatlarni o'rganib, ularni muvaffaqiyatli bajargan sari o'z imkoniyatlariga ishonchi ortadi.

Uchinchidan, terapiya davomida bolalarda ijobiy emotsiyalar shakllanadi. Bu esa ularda hayotga nisbatan optimistik munosabatni rivojlantiradi.

Shuningdek, raqs terapiyasi tortinchoq va muloqotga kirishishda qiynaladigan bolalarning faollashishiga yordam beradi. Ular jamoa ichida o'zlarini erkinroq tutishni boshlaydilar.

Ijtimoiy rivojlanishdagi o'rni

Raqs terapiyasi bolalarning ijtimoiylashuv jarayoniga ham katta hissa qo'shadi. Guruh bo'lib bajariladigan raqs mashg'ulotlari bolalarni hamkorlik qilishga, bir-birini tinglashga va hurmat qilishga o'rgatadi.

Mashg'ulotlar davomida bolalar:

Jamoadagi ishlashni;

O'z navbatini kutishni;

Boshqalarning fikrini hurmat qilishni;

Muloqot qilishni;

Do'stona munosabatlarni shakllantirishni o'rganadilar.

Bu ko'nikmalar keyingi ta'lim bosqichlarida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Ijodkorlikni rivojlantirishdagi ahamiyati

Raqs terapiyasi bolalarning ijodiy fikrlashini rivojlantirishga xizmat qiladi. Erkin harakatlar orqali bola o'z fantaziyasini namoyon qiladi, yangi obrazlar yaratadi va tasavvur doirasini kengaytiradi.

Masalan, bolalarga qushlar, gullar yoki tabiat hodisalarini harakat orqali ifodalash topshirig'i berilganda ular mustaqil ravishda yangi harakatlar o'ylab topadilar. Bu esa kreativ fikrlash va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida raqs terapiyasini tashkil etish

Raqs terapiyasi mashg'ulotlarini tashkil etishda bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish zarur. Mashg'ulotlar qiziqarli va o'yin shaklida olib borilishi maqsadga muvofiq.

Pedagog:

Bolalar yoshiga mos musiqlarni tanlashi;

Harakatlarni bosqichma-bosqich o'rgatishi;

Har bir bolaning faolligini qo'llab-quvvatlashi;

Erkin ijodiy harakatlarga imkon yaratishi kerak.

Mashg'ulotlarda ertak qahramonlari, hayvonlar harakatlari va turli obrazlardan foydalanish bolalarning qiziqishini yanada oshiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, raqs terapiyasi maktabgacha yoshdagi bolalarning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiluvchi samarali pedagogik va terapevtik vositadir.

U bolalarning jismoniy sog'lig'ini mustahkamlaydi, emotsional holatini yaxshilaydi, ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi hamda ijodkorlik qobiliyatlarini shakllantiradi.

Shu sababli maktabgacha ta'lim tashkilotlarida raqs terapiyasi elementlaridan keng foydalanish bolalar tarbiyasi va ta'limining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Maktabgacha ta'limning davlat o'quv dasturi "Ilk qadam".
2. Vygotskiy L.S. Bolalar psixologiyasi.
3. Montessori M. Bolalar rivojlanishi nazariyasi.
4. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar bo'yicha ilmiy manbalar.
5. Art-terapiya va raqs terapiyasi bo'yicha uslubiy qo'llanmalar.