

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

**Гончар Екатерина Федоровна**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ОБРАЗЕ  
ТЕЛА У ЧЕТВЕРОКЛАССНИКОВ И ПУТИ ИХ РАСШИРЕНИЯ**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование и русский язык

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. псих. н., доцент кафедры педагогики и психологии начального образования

Мосина Н.А.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Руководитель канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики и психологии начального образования

Плеханова Е.М.

\_\_\_\_\_ (ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Гончар Е.Ф.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (прописью)

Красноярск 2023

## Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ОБРАЗЕ ТЕЛА У ЧЕТВЕРОКЛАССНИКОВ.....	6
1.1. Теоретические основы социальных представлений об образе тела в научной литературе.....	6
1.2. Образ тела в представлении четвероклассников.....	13
1.3. Пути расширения социальных представлений об образе тела у четвероклассников в практике современной школы на современном этапе образования.....	23
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1.....	32
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ОБРАЗЕ ТЕЛА У ЧЕТВЕРОКЛАССНИКОВ.....	34
2.1. Опытнo-экспериментальная работа по изучению содержания социальных представлений об образе тела у четвероклассников.....	34
2.2. Анализ результатов социальных представлений об образе тела у четвероклассников.....	39
2.3. Программа расширения социальных представлений об образе тела у четвероклассников .....	43
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2 .....	47
Список использованных источников .....	49
Приложения .....	53

## Введение

На сегодняшний день во всем мире уделяется значительное внимание как физическому, так и психологическому здоровью людей. В рамках учебного процесса главным акцентом являются знания ребенка, а не его внутреннее самочувствие. К сожалению, к физиологическим и психическим процессам не относятся так серьезно, как, например, к подготовке к контрольной работе или написанию ЕГЭ, поэтому школьники часто остаются одни со своими комплексами, зажимами, страхами и незнаниями о собственном теле. На фоне этого происходят нарушение целостного развития личности, придирчивое отношение к своему внешнему виду, неверные оценки (зачастую заниженные) относительно своего тела. Всё это может негативно отразиться на здоровье, а также социальной адаптации учащихся. Стоит отметить, что в раннем возрасте наиболее важно сформировать правильное представление о себе и своем теле, т.к. именно в этом возрасте заниженная самооценка и неуверенность в себе могут стать фундаментом для психических расстройств, девиантному поведению и повышенному уровню тревожности. В период младшего школьного возраста формируется новый образ тела благодаря переосмыслению прошлого опыта и стереотипов [1, с. 78].

В реалиях современного мира наряду с развитием средств массовой информации, а также развития сферы красоты, активно популяризируются взгляды, шаблоны «красивых» или же «идеальных» людей, пропагандируются убеждения, суть которых состоит в том, что более красивый человек по жизни будет успешнее менее красивого человека. Такие убеждения и стереотипы становятся разрушающим звеном в формировании личности, т.к. человек начинает требовать и ожидать от себя слишком многого, и именно поэтому в нашем мире большинство людей недовольны своей внешностью, потому что они не могут выполнить те самые требования, которые помогли бы им стать «идеальными» [34, с. 142].

К сожалению, неудовлетворение своими внешними данными может приводить к различным последствиям: постоянное колебание настроения, нарушение пищевого поведения, разного рода зависимости, депрессии, лечение у психологических специалистов.

Несколько десятков лет назад люди пытались разобраться в этой связи представлений об образе тела, но и в современном мире большинству не хватает знаний об этой теме, чтобы продолжать жить счастливо и спокойно в своем теле.

Образ тела, отношение к своему внешнему виду — важные факторы личности, последствия которых могут отразиться на поведении человека. На протяжении всей жизни человек познает себя и свое тело благодаря личному опыту и окружающей его действительности. Это определяет актуальность темы нашего исследования.

**Объект исследования** — социальные представления об образе тела.

**Предмет исследования** — особенности социальных представлений об образе тела у четвероклассников.

**Цель исследования** — выявление содержания социальных представлений об образе тела у четвероклассников и разработка программы по их расширению.

**Гипотеза исследования.** Мы предполагаем, что представления об «образе тела» у четвероклассников отличаются размытостью, неточностью, неполнотой, критичностью и стереотипностью, и зависят от глубины познания своего тела, эмоциональных переживаний, связанных с ним, и положительных подкреплений со стороны окружающих.

Для достижения цели нами были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать теоретические основы социальных представлений об образе тела в научной литературе.
2. Рассмотреть образ тела в представлении четвероклассников.
3. Выявить пути расширения социальных представлений об образе тела у четвероклассников в практике современной школы.

4. Провести опытно-экспериментальную работу по изучению содержания социальных представлений об образе тела у четвероклассников.

5. Проанализировать результаты социальных представлений об образе тела у четвероклассников.

6. Составить программу расширения социальных представлений об образе тела у четвероклассников.

7. Сделать выводы и обобщения.

Теоретическую и методическую основу исследования составили работы зарубежных ученых по проблеме принятия собственного тела (И.Ф. Гербарт, С. Московичи, П. Шильдер и др.); работы отечественных ученых (Л.И. Божович, Л.С. Выготского, И.С. Кона, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна и др.), которые показали место и роль образа физического «Я» в развитии личности; работы, отражающие возрастные, половые и социальные факторы самовосприятия тела (Е.В. Белугина, В.Н. Куницына, А.Г. Черкашина) и др.; проблемами положительных подкреплений, языка тела, развития тела в танце и спорте раскрыты в трудах М.С. Бриля, Е.П. Мельниковой и др.

Базой исследования стала МАОУ «Средняя школа №157» г. Красноярск 4 «Ю» класс. В исследовании участвовало 22 школьника, среди которых 12 мальчиков и 10 девочек. Возраст учащихся на момент исследования 10-11 лет.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ОБРАЗЕ ТЕЛА У ЧЕТВЕРОКЛАССНИКОВ

## 1.1. Теоретические основы социальных представлений об образе тела в научной литературе

Каждый день мы получаем новую информацию о нашем мире при помощи чувств, ощущений и восприятий. Когда в наших органах чувств возникает возбуждение, оно еще продолжает существовать даже несмотря на то, что работа раздражителей, которые как раз и вызвали это возбуждение, уже закончилась. На фоне этого возникают и спустя некоторое время остаются в человеческой памяти так называемые последовательные образы. Тем не менее, роль последовательных образов в психической жизни человека не сильно значительна. Гораздо значимо именно то, что спустя длительный промежуток времени вслед за тем, как мы восприняли какой-то предмет или объект, образ данного объекта может снова всплыть в памяти человека как намеренно, так и случайно. Такое явление получило название «представление» [20, с. 234].

Представление — это психический процесс отражения предметов или явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но воссоздаются на основе нашего предыдущего опыта [20, с. 234].

Представление — форма индивидуального чувственного познания, имеющая своим результатом целостный образ объекта, возникающий вне непосредственного воздействия последнего на органы чувств [29, с. 543].

Представление (в психологии) — это наглядный образ предмета или явления (события), который возникает исходя из прошлого опыта (данных ощущений и восприятий) путем его воспроизведения в памяти или в воображении [5, с. 365].

Таким образом, в словарной литературе представления — это совокупность различных образов, ощущений и восприятий, которые

возникают у человека в памяти на основе того, что с ним уже происходило или что он уже ощущал.

Важно отметить, что изучение социальных представлений начало происходить практически с начала XX века выдающимися психологами и социологами. Что касается теории социальных представлений, то она была развита в основном из положений Э. Дюркгейма в 1914 г., который писал: «Социальная жизнь целиком состоит из представлений» [11]. По его мнению, люди имеют только два типа сознания: индивидуальное, т.е. когда субъект характеризуется как индивидуальность, и коллективное, когда характеризуется какая-либо группа на основе общих признаков. Исходя из этого коллективные представления «берут свое начало не из индивидов, взятых отдельно друг от друга, а, наоборот, из их соединения» [11].

Также существенный вклад в рассмотрение данной темы внесли У. Томас (социолог) и Ф. Знанецкий (социальный философ). В 1918 г. ученые обратили своё внимание на то, что человек реагирует на ситуацию, исходя из того, как он сам ее воспринимает. Анализ данной темы привел У. Томаса к формулировке той самой известной «теоремы Томаса»: «Если ситуации определяются как реальные, они и становятся реальными по своим последствиям» (1923) [41]. Поэтому традиция изучений представлений человека в психологии и социологии была заложена уже относительно давно, но, только после обращенного внимания французской школы социальных представлений С. Московичи, данная проблематика начала активно развиваться, изучаться и быть в центре внимания разных дискуссий.

С. Московичи дал следующее определение социальным представлениям — это общественное обыденное сознание, в котором очень сложно взаимодействуют на уровне здравого смысла различные убеждения (порой даже иррациональные), идеологические взгляды, знания, собственно наука, раскрывающие и во многом составляющие социальную реальность [24, с. 23].

Разница между восприятием и представлением состоит лишь в том, что представление позволяет воссоздавать то, чего нет вокруг нас в данный

момент времени, также представление опирается на символы, социальную реальность и социальное знание, а не на перцептивное знание [4, с. 6].

Кроме того, С. Московичи предложил еще одно определение социального представления: «Социальные представления — это цепочка идей, метафор и образов, более или менее свободно связанных друг с другом [4, с.7]».

С. Московичи определял представления, как что-то историчное, т.к. представления выступают в роли идей, организующих принципов в определенный момент времени. Поэтому для понимания того, что такое представления, С. Московичи утверждал, что нужен анализ того, как они представления меняются относительно времени и как следуют за изменениями, которые происходят в обществе. Люди различных народов и культур производят абсолютно разные образы одной и той же социальной реальности, вырабатывают различные представления. Представления комплексны, они вписаны в «рамку предшествующих идей» и зависят от системы убеждений, характерных для тех или иных ценностей, традиций, образов мира [4, с. 7].

Французский социолог и философ Э. Дюркгейм различал индивидуальные и коллективные представления, но не дал общего определения, которое позволило бы их рассмотреть комплексно. Он утверждал, что индивидуальные представления связаны с физиологическими явлениями и должны быть изучены в рамках индивидуальной психологии, в то время как коллективные представления появляются из социальных структур. Однако, он не решил проблемы отношений между индивидуальными и коллективными представлениями. Как замечает С. Московичи — понятие социальных представлений пришло к нам от Дюркгейма, но социальная психология может рассматривать его под другим углом, чем это делается в социологии [25, с. 30].

Как отмечает французская исследовательница, а также ученица и единомышленница Московичи, Дениз Жодле, социальные представления



преобразовывают социальные знания в определенную форму, дают способ обработки и осмысления повседневной действительности. Понятие «социальное представление» относится к «спонтанному», «наивному» знанию, к знанию, которое обычно называют здравым смыслом или естественным мышлением вразрез научному мышлению. Это знание складывается за счет опыта, получаемой информации из вне, обучения, традиционных способов мышления, воспитания и социального взаимодействия [12, с. 377].

Особое место в процессе обучения И. Герbart отводил представлениям. Немецкий философ и психолог полагал, что вся психическая жизнь человека складывается на основе представлений. Он рассматривал представления как некоторые силы, которые могут находиться в соответствии между собой или, наоборот, противостоять друг другу. Когда наши представления согласованы, рождается чувство чего-то приятного и спокойного, а их противоречивость, разнонаправленность вызывает обратные чувства (негатив, расстройство, печаль, раздражительность и т.п.) [9, с. 120].

Обращаясь к отечественной научной литературе находим, что одно из емких определений социальных представлений дал ученый-психолог С.Л. Рубинштейн: «Представление — это воспроизведенный образ предмета, созданный на основе нашего прошлого опыта». В отличие от восприятия, которое дает нам образ предмета только при его присутствии и воздействии на наши рецепторы, представление — это образ предмета, который воспроизводится в нашем сознании на основе предыдущего сенсорного опыта, даже когда предмет отсутствует [35, с. 278].

По мнению И.П. Павлова, представления являются первичными сигналами действительности, которые помогают человеку осуществлять свою сознательную деятельность. Он доказал, что представления часто формируются по механизму условного рефлекса и служат сигналами о конкретных явлениях действительности. Когда человек сталкивается с предметом или явлением, у него формируются представления не только о

внешнем виде объекта, но и о его свойствах. Эти знания помогают человеку создать полный образ представления в своем сознании [16, с. 77].

У социального представления «пристрастная», как считал А.Н. Леонтьев, природа, т.к. факты окружающей нас среды подвергаются постоянным трансформациям и оценке, апеллирующим именно к реальному социальному опыту индивида. По мере включения нового, непривычного, непонятного в сферу обычного представления наполняются реальным смыслом, поэтому они «окрашиваются» определенным образом и становятся более конкретными. В своих трудах А.Н. Леонтьев затронул вопрос об осознании себя как личности, начиная от формирования способности к локализации своих ощущений в теле и заканчивая развитием познания своего внешнего облика. Тщательно прослежен процесс развития у детей оценок других и самого себя, в которых сначала выделяются физические особенности, а потом уже к ним присоединяются психологические и нравственные особенности. Исходя из этого, образ тела является важным элементом социального представления, который формируется в процессе взаимодействия с окружающим миром и другими людьми [19, с. 111].

Исходя из всего вышесказанного можно заметить, что в науке представления рассматриваются как возникающий образ в памяти человека, основанный на прошлом опыте человека.

Социальный психолог С. Московичи выделил три параметра структуры социального представления:

- информация,
- поле представления,
- установка [25].

*Информация* представляет собой совокупность знаний об объекте, которые являются основой для формирования представления. Понятие «*поле представления*» обозначает организацию содержания представления, являясь иерархическим объединением образных и смысловых элементов. *Установка*

выражает общее (позитивное или негативное) отношение субъекта к объекту представления и готовность высказать определенное мнение [25].

Раскрываю структуру социальных представлений (см. Рис. 1.), С. Московичи описывает функции и выделяет следующие: функция инструмента познания, опосредования поведения, адаптации.

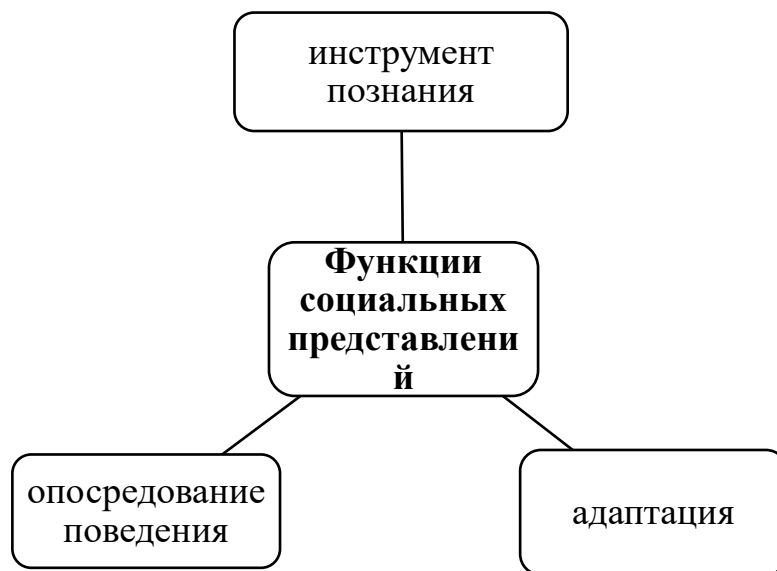


Рис. 1. Функции социальных представлений по С. Московичи.

Согласно С. Московичи, главная функция социальных представлений — инструмент познания, который вместе с желаниями и интересами человека является посредником между ним и окружающей действительностью. Функция опосредования поведения, направленная на коммуникацию человека в группе, и функция адаптации, которая обеспечивает трансформацию образа, чтобы неизвестное соответствовало уже сложившимся правилам, законам и схемам. Таким образом, новые знания встраиваются в уже сложившуюся картину мира человека [10, с. 117].

Исследователь С. Карнаухова предлагает иную классификацию функций социальных представлений, выделяя как отдельный компонент — ориентацию поведения и социальных отношений (см. рис. 1.2) [14, с. 79].



Рис. 1.2. Функции социальных представлений по С. Карнауховой.

Так, социальные представления, выполняя выше перечисленные функции влияют на поведение человека (детерминируют, направляют, регулируют), позволяют приспособиться к новым условиям, содействуют приобретению новых знаний и расширению социального опыта.

Итак, для обобщения наших знаний о социальных представлениях можно сказать, что они возникают благодаря нашей практической деятельности и не появляются случайным образом. Кроме того, социальные представления играют важную роль не только в процессах памяти и воображения, но и во всех других психических процессах, которые обеспечивают познавательную деятельность человека, таких как: восприятие, мышление, письменная речь и память, — они как раз и помогают формировать и развивать представления [20, с. 10].

Исходя из всего вышесказанного можем сделать вывод о том, что представления — это некая система, которая отражает взаимодействия человека с внешним миром, и отражается в его сознании. Представления являются некоторым связующим звеном между человеком, его внутренним миром и окружающей действительностью.

## 1.2. Образ тела в представлении у четвероклассников

Исторически сложились несколько подходов, которые исследовали и раскрывали понятие образа тела. Все подходы сформировались и были доказаны в психологических исследованиях, выдающихся ученых, таких как: С. Кливленд, Г. Хеда, Г. Холмса, З. Фрейд, С. Фишер, П. Шильдер, В. Шонфельд и др.

Термин «образ тела» был введен австрийским психиатром П. Шильдер в 1935 году. Им был написан раннее труд, в котором он исследовал образ тела, и где он отметил, что образ тела – это индивидуальное переживание человеком своего тела как психический пространственный образ, формирующийся в процессе межличностного взаимодействия [44].

П. Шильдер утверждал, что образ тела находится в постоянных трансформациях и бесконечном развитии. Ученый предположил, что при помощи стимулов и впечатлений, которые получает наше тело, происходит та самая взаимосвязь человека с окружающим его миром [1, с. 78].

Как схема тела, которая отражает концептуализацию телесного опыта, основу бессознательной ориентации в собственном теле, рассматривается в неврологических исследованиях XX века Г. Хеда и Г. Холмса [13].

Анализируя психоаналитическое и психодинамическое направления, образ тела рассматривается как социально обусловленная картина собственного тела. Такая картина тела дает ощущение целостности и единства и формируется с развитием эго-структур (П. Шильдер [13, с. 49], З. Фрейд [32, с.183], С. Фишер [13], С. Кливленд, В. Шонфельд [37]).

Когнитивно-бихевиоральное направление психологии включило в образ тела не только всю кинестетическую чувствительность, но и психическое отражение тела, положительные или отрицательные оценки и представления субъекта о своем внешнем виде, схемы, которые понимаются как когнитивные обобщения о себе, сложившиеся на основе прошлого опыта (Ф.Шонц [37], Т.Ф. Кэш [13, с. 51]).

Отечественные психологи считают, что образ тела - это совокупность восприятий, установок, оценок и представлений, связанных с функциями тела и внешности, где главной функцией «образа тела» является отделение "Я" от внешнего мира. Образ тела развивается на протяжении всей жизни человека вопреки тому, что меняется мир вокруг, меняются наши предпочтения, вкусы и меняемся мы.

На протяжении всего времени в разных цивилизациях и народах существовали представления об идеальных пропорциях и идеальных параметрах тела человека. Зачастую считается, что мужчина должен быть крупнее, выше и сильнее женщины, а женщина должна быть стройной (а лучше даже худой) и небольшой. Внешние данные и особенности одних людей отличаются от других, но положительное отношение или положительная оценка к своему телу и к своей внешности способствуют повышению общей самооценки и самоощущения, развитию своей самооценности, в то время как отрицательное отношение к своему телу и отрицательная оценка, наоборот, снижают уровень самооценки и самоощущения человека.

Р. Бернс считал, что рост, вес, телосложение, зрение, цвет кожи, волос и т.п. человека могут быть существенными составляющими его отношения к себе, теми самыми факторами, которые определяют его самооценку и приемлемость своей личности в обществе. Важно отметить, что человеческое тело является осязаемой и видимой частью нашего Я. Без тела мы не можем выйти в магазин, отправиться в путешествие или пойти в кино с друзьями [3, с. 97].

Обращаясь к отечественным исследованиям обнаруживаем, что В.С. Мухина говорит о теле: «Тело — это прежде всего организм человека в его внешних и физических проявлениях [27]».

Внешность — это функциональные, анатомические и социальные признаки человека, которые отражают чувственную составляющую нашего восприятия. В.Н. Куницына говорит о том, что внешний облик человека включает физический облик, конституционные особенности и все, что человек

делает со своей внешностью, опираясь на моду, требования, стереотипы и вкусы общества [17].

В своих работах В.Н. Куницына замечает, что в людях нас привлекает изначально красивая внешность. Хотя, конечно, восприятие красоты у всех разное и зависит от субъективных предпочтений, но мы все же считаем ее важным фактором в установлении и развитии межличностных отношений. Исследования показывают, что уже с 4 лет красивые дети пользуются большей популярностью среди сверстников. Они более активны и подвижны, имеют больше друзей в детском саду, их отмечают взрослые. Также, когда спрашивают детей, хорошо ли быть красивым, они отвечают, что лучше быть красивым, потому что в этом случае их не обижают и все любят. Таким образом, видно, насколько дети осознают привилегированность красивых внешних данных [17, с. 133].

Внешность, как один из важнейших показателей образа тела, раскрыта в работах В.Н. Панферова. По его мнению, личность и внешность воспринимаются неразделенно, как единое качество человека. Впечатление о человеке возникает изначально на эмоциональном ощущении его внешних данных, которые подвергаются субъективной оценке [31, с. 145].

Важно отметить, что каждый может воспринимать свою внешность по-разному — адекватно и позитивно, или неадекватно и отрицательно. Среди женщин мы чаще встречаем неудовлетворенность своей внешностью, что может привести к низкой самооценке и неуверенности в себе. Восприятие своей внешности играет важную роль в самооценке.

Современная психология изучает три направления феномена внешности: восприятие внешности другими людьми, влияние внешности на поведение человека и исследование самовосприятия внешности [34].

Одним из основных направлений для нашей работы является изучение телесного образа. Е.Т. Соколова проанализировала работы зарубежных авторов и выделила три подхода к пониманию этого явления:

1. Образ тела, как результат активности определенных нейронных систем.
2. Образ тела, как умственное представление собственного тела.
3. Образ тела, как многогранный феномен [37].

Существует несколько подходов к пониманию «образа тела».

Согласно *первому подходу*, «образ тела» отождествляется с концепцией «схемы тела», которая определяет границы тела и расположение его частей. В отличие от схемы тела, «образ тела» включает в себя оценку своего физического «Я», которая зависит от отношения человека к своей телесности.

В рамках *второго подхода* «образ тела» рассматривается как умственная картина собственного тела, которую индивидуум представляет себе в своем сознании [40]. Исследования П. Федерна показывают, что «схема тела» — это постоянное знание о своем теле, а «образ тела» — это его ситуативная психическая репрезентация, которая меняется в зависимости от контекста.

*Третий подход* раскрывает «образ тела» как многогранный феномен, который включает в себя совокупность восприятий, оценок, представлений и установок, которые связаны непосредственно с функциями тела и внешней его составляющей [38, с. 22]. О.А. Скугаревский также отметил, что структура образа тела состоит из двух компонентов: перцептивный и оценочный. Мнения ученых разнятся в этом вопросе, т.к. кто-то считает, что эти компоненты существуют независимо друг от друга [36], а некоторые думают, что у перцептивного и оценочного компонентов неразрывная связь, и существовать отдельно друг от друга они не могут [39].

К. Томпсон разработал концепцию про телесный образ, который является самовосприятием внешности. Его модель включает в себя две составляющие:

- *ценность тела* (которая означает степень удовлетворенности);
- *валентность тела* (является мерой значимости телесного образа для самооценки).



Перцептивный компонент описывает суждения человека о своей внешности, а поведенческий отражает влияние восприятия своего тела на поведение человека [34].

О.А. Скугаревский про «образ собственного тела» говорит, что это достаточно сложный конструкт, который состоит не только из восприятия собственного тела (*перцептивный компонент*), но и из эмоциональной окраски этого восприятия и даже из оценивания не только своего собственного, но также и окружающих тебя людей (*оценочный компонент*). В данной модели оценочный компонент образа тела отвечает за глобальную оценку тела (удовлетворенность своим весом, параметрами, формой, отдельными частями тела), эмоции и чувства по отношению к своей внешности, а также за когнитивный (убеждения и стереотипы в отношении внешности) и поведенческий аспекты (действия и поведение, связанные непосредственно с внешностью) [36].

Модель индивидуальной концепции внешности, предложенная А.Г. Фаустовой и Н.В. Яковлевой, описывает комплекс оценок и представлений о собственной внешности включая когнитивную, эмоциональную и смысловую составляющие.

*Когнитивная* составляющая состоит из восприятия собственной внешности и формирования когнитивной структуры образа внешности. \

*Эмоциональная* составляющая оценивает удовлетворенность собственной внешностью, а *смысловая* составляющая включает самосознание внешнего облика и его значимость [42].

Рассматривая и сравнивая между собой приведенные выше концепции об образе тела, нами были сделаны следующие выводы:

— первое различие между понятиями «внешность» и «внешний облик» заключается в том, что внешность описывает все физические характеристики человека, в то время как внешний облик состоит из конституциональных и «социальных» факторов, таких как прическа, макияж, одежда, жесты и мимика;

— касательно структуры образа тела, существует только один общий компонент для всех моделей — аффективная составляющая, которая включает ощущения комфорта в своем теле и его физических характеристиках. Однако, другие аспекты психологической концепции внешности, такие как самооценка, соответствие образа возрасту, значимость внешности для общей самооценки и т. д., различаются в разных моделях. В модели А. Фаустовой и Н. Яковлевой значимость внешности и ее компонентов включена в отдельную концепцию — смысловую.

Мы считаем, что рассмотренные концепции не противоречат друг другу и отражают понимание «образа тела» как комплексного конструкта, включающего в себя восприятия, установки, оценки и представления, связанные с внешностью и функциями тела. Основным интересом для нас является то, как конструкт «внешность» связан с понятием «образ тела». Согласно нашему определению, «внешность» — это один из объектов, который вызывает у субъекта когнитивные и эмоциональные процессы, формируя установки, представления и оценки, которые вместе с этим и создают «образ тела».

Теперь появляется необходимость дать теоретический анализ особенностей восприятия образа тела детьми младшего школьного возраста, и, в частности, четвероклассниками, которые стоят на пороге перехода в новый для себя этап жизненного цикла – младший подростковый возраст.

При поступлении в школу учителя и сверстники изначально обращают свое внимание на телосложение ребенка. Отношение к телу значимых для ребенка людей значительно влияет на формирование телесности, здорового отношения к себе и своему телу, а также это сказывается на взаимодействии между детьми и его статуса в группе. Также очень важными субъектами в этом деле выступают родители, которые могут транслировать свои вербальные и невербальные сигналы, взгляды и установки относительно тела ребенка, сами того не замечая. Конечно же, на фоне этого у ребенка могут появляться

комплексы, неуверенность в себе, желание изменить свою внешность, а также психологические травмы.

На этапе адаптации к социуму, который для ребенка является совершенно новым, зарождается рефлексивный уровень сознания, который позволяет создавать новые смысловые системы и изменять уже установившиеся. Разделение духовного и физического «Я» превращает тело и его явления в участников внутреннего диалога, которые порождают новые смыслы жизни.

Телесный опыт ребенка включает в себя непосредственный опыт в овладении телесными функциями и отношении к своему телу, основанное на собственных представлениях о теле.

В начальной школе учитель формирует самооценку школьника на основе учебных результатов, но к окончанию начальной школы дети начинают переоценивать привычные ситуации, учитывая при этом внешние факторы тела ребенка. Поэтому в 3-4 классах количество негативных самооценок резко возрастает, что отражается не только на общении с одноклассниками, но и на учебной деятельности. Обострение критического отношения к себе у младших школьников вызывает потребность в общей положительной оценке своей личности со стороны других людей, в первую очередь, взрослых [21].

Младший и средний подростковый возраст (10-13 лет) характеризуется бурным ростом обучающегося и физиологической преобразованием всего организма. У подростка возникает чувство тревоги, повышенная возбудимость, резкая смена настроения и быстрая утомляемость. Дети становятся обидчивыми и уязвимыми, поэтому педагогу нужно быть осторожным и деликатным в своих высказываниях и обращениях, рекомендуется не подчеркивать значение результата и не сомневаться в возможностях ребенка.

В данный период жизни ребенка еще большее значение приобретает индивидуальный подход. Для обучающегося это весьма трудный и переломный возраст во всех отношениях. Болезненно воспринимая критику, младшие подростки пытаются проявлять самостоятельность от родителей, педагога,

начинают осознавать себя как личность, поэтому их все больше привлекают личностные качества педагога. Подростки начинают ценить волевые качества, ум, характер, профессионализм педагога. В тоже время, этот возраст отличается активностью, восприимчивостью, доверчивостью, им свойственно стремление к действию, выполнению задания [15].

Согласно В.С. Мухиной, в возрасте от 7 до 11 лет каждый ребенок начинает осознавать свою индивидуальность, которая, однако, подвержена социальным влияниям. Телосложение ребенка определяет его двигательную активность, стиль движений и «источки характера» [27].

Интересно отметить, что способ взаимодействия с другими людьми в этом возрасте в большей степени зависит от того, как на телосложение реагируют родители. Например, худой и неуклюжий ребенок может нервировать атлетического отца. Обычно полные или хрупкие мальчики противопоставляются крепким и спортивным сверстникам. Атлетически сложенный сын вызывает гордость за свои физические успехи у родителей и одобрение у учителя физической культуры. Родители довольно часто эмоционально реагируют на состояние и качество тела своего ребенка, выражая одобрение или неудовольствие в зависимости от телосложения. Однако, взрослым трудно поверить в возможность изменения телесной конституции своего ребенка, что может привести к негативным эмоциональным реакциям [27, с. 379].

Во время занятий физической культурой дети могут сравнивать свои возможности и способности с другими учениками, и на фоне этих сравнений происходит негативная оценка своих телесных данных. Каждый ребенок обращает внимание на свою координацию, ловкость, скорость и реакцию, особенно в тот момент, когда эти же параметры замечает и каким-либо образом отмечает учитель.

Образ «Я» также включает в себя физические данные и особенности тела. Очень важно помочь ребенку сформировать правильное представление о своих телесных особенностях и выстроить адекватное отношение к своим

успехам или неудачам в физических упражнениях. Тело является открытым для наблюдения, и окружающие могут негативно повлиять на самооценку ребенка, поэтому важно помочь ему оценить свои достижения объективно и дать понять, что сравнивать себя с другими детьми не нужно.

В младшем школьном возрасте дети могут подавлять свои сильные эмоции и контролировать их выражение через усиление мускульного тонуса. Например, сильные переживания горя, душевного страдания или ярости имеют свои врожденные формы выражения, описанные Ч. Дарвином. Он отмечал, что чувство ярости сообщает силу мышцам и придает энергию воле, а тело становится напряженным и готовым к действию. Экспрессия также сильна и в других эмоциональных состояниях, таких как веселье, обида и злость. С возрастом ребенок учится соотносить свои эмоциональные состояния с их телесными проявлениями.

В процессе обучения в школе от детей требуется соблюдение дисциплины, что заставляет их сознательно подавлять свою экспрессивность. Это приводит к формированию у ребенка определенного типа статичных поз и двигательных реакций, таких как зажатость и скованность движений, защитные позы, готовность к агрессии и другие. Важно отметить, что позы и движения тела тесно связаны с мимикой ребенка, и их сочетание отражает доминирующее психическое состояние ребенка.

В психологии существует концепция о постоянных энергетических блокировках в теле, которые возникают на физическом уровне. В. Райх называет эти блокировки «броней характера», что относится к длительному мышечному напряжению, связанному с подавлением негативных эмоций [33].

Развитие представления об образе тела происходит у ребенка совместно с физическим владением своим телом и интересом к телесной организации других людей, а также своей собственной.

Для формирования адекватных представлений ребенка об образе тела необходимо научить его уважительно относиться к своему телу. Важно вовремя привить понимание того, как правильно обращаться со своим телом в

соответствии с его возрастом и возможностями, включая физические нагрузки, гигиену и другие телесные функции. Не менее важно воспитывать в ребенке чувство целомудрия и стыдливости, при этом научив его заботиться о своем теле и ценить его.

Образ тела представляет собой сложное образование, которое зависит от индивидуальных физических особенностей, гендерных стереотипов и культурных норм, присутствующих в современном обществе. Очень важно, чтобы ребенок мог осознавать свою уникальность как в физическом, так и в психическом плане, как представитель своего пола и культуры [21].

### 1.3. Пути расширения социальных представлений об образе тела у четвероклассников в практике современной школы

В реалиях современного российского общества основным направлением развития отечественного общего образования является реализация нового Федерального государственного общеобразовательного стандарта (ФГОС 2022). Это важное нововведение, особенно для начальной ступени общего образования, фундаментом которого является достижение качественно новых образовательных результатов, влияющих на развитие гармоничной личности.

Гармоничная личность — личность, всесторонне развитая, в том числе и физически. О физическом развитии, о благоприятных условиях воспитания и обучения, о здоровьесберегающем режиме и применении методик обучения, которые направлены на формирование гармоничного физического и психического развития, о сохранении и укреплении здоровья — заявляет и гарантирует вышеупомянутый документ.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия по ФГОС включают в себя: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека [43, с. 57].

На данный момент школы предпринимают всё, чтобы реализовать максимально требования Стандарта. Большая заслуга в этом принадлежит

Всероссийскому Движению Школьников, благодаря которому в стенах школ проходят разного рода мероприятия: классные встречи, лекции, вебинары и мастер-классы, направленные на вопросы здорового образа жизни заботы о собственном теле и т.д. Данные виды занятий для школьников, на которых затрагиваются темы здоровья тела, хорошего эмоционального состояния, спорта для жизни и многое другое. служат достойной основой для формирования и расширения социальных представлений о собственном теле.

В 2019 году был создан Всероссийский проект «Здоровье с РДШ» – это образовательно-игровой проект для школьников с 8 лет, который помогает понять, что наука и практика знают о нашем здоровье – как его укреплять и не терять [7]. Для освещения этой темы были приглашены лучшие врачи, популяризаторы науки, спортивные тренеры и другие.

Основными темами проекта стали:

- «Физкультура или спорт?» – зачем нам физическая активность и как с ней не переборщить;
- «Вкусно и здорово» – можно не выбирать между удовольствием и полезностью, не загонять себя в тиски строгих диет, а питаться разнообразно и сбалансированно;
- «Ритм здоровой жизни» – как совмещать плотное расписание и полноценный отдых, просыпаться без желания выбросить будильник в окно, гулять не только до ближайшего магазина – и зачем вообще нужен режим дня;
- «Как не болеть» – как уберечься от постельного режима, когда друзья зовут гулять, как распознать самые распространенные болезни и почему для лечения мы обращаемся к врачу;
- «Как ухаживать за собой» – что нужно, чтобы держать свое тело в чистоте и порядке, какую роль гигиена играет в поддержании здоровья;



- «Привычка или зависимость» – что такое привыкание и легко ли отвыкнуть, каков механизм превращения привычек в зависимости, как эти зависимости воздействуют на наш организм и поведение;
- «Психологический комфорт» – почему важно внимательно относиться к психологическому здоровью – своему и окружающих, как преодолевать стресс и работать со своими эмоциями, чтобы они помогали, а не мешали [7].

Ясно, что сегодня физическому воспитанию и здоровью детей в общеобразовательной школе стараются уделять больше внимание, поэтому физическое воспитание и развитие — это часть органичной системы воспитания и образования детей, которая способствует всестороннему развитию личности ребенка, а также их духовному становлению, моральной стойкости и подготовки к жизни и труду.

Однако только при правильной организации учебного предмета физического воспитания, спортивной деятельности она может стать серьезным и действенным средством формирования социальной активности, здорового образа жизни детей и адекватного восприятия своего образа тела. Поэтому на учителях физической культуры лежит наибольшая ответственность за представления об образе собственного тела учащихся.

Кроме того, классные руководители совместно с психологами проводят беседы, тренинги и классные часы на темы: «Уверенность в себе и ее роль в развитии человека», «Работа с самооценкой», «Мой выбор — здоровье» и т.п.

Также мы увидели несколько работ, касающихся развития образа тела и основ физической подготовки, которые разработаны на основе занятий йогой [6, с. 30]. Так, автор статьи рассматривает йогу не только со стороны полезного комплекса физических и дыхательных упражнений, но и со стороны увлекательного процесса познания своего тела.

Занятия с элементами йоги для детей начальной школы являются источником улучшения функционального состояния, снятия психоэмоционального напряжения и укрепления всего тела учащегося [18].

Хочется отметить, что занятия с элементами йоги практически не имеют противопоказаний, что делает их доступными для всех детей, в том числе для детей с хроническими заболеваниями. Йога способствует развитию силы, гибкости и выносливости, расширяет диапазон движения, улучшает координацию, владение телом, тренирует вестибулярный аппарат, она учит сосредоточивать внимание, помогает укреплять иммунитет, сокращая общее количество заболеваний, мешающих правильной адаптации ребенка к школе.

Еще одна полезная и интересная современная площадка по работе с детьми — «Росподрос». Проект создан для поддержки детей, а также для их родителей и учителей, подросткового возраста. В нем рассказывается о подростках, о тех возможностях и трудностях, которые свойственны этому возрасту. О том, какое непростое время, но интересное, переживает их организм. Проект выступает в роли большого пространства, которое поможет абсолютно каждому – и ребятам, и родителям, и специалистам по работе с детьми [2].

«Росподрос» включает в себя:

- банк актуальных эффективных практик по работе с подростками;
- поддержка и развитие детских общественных объединений;
- формирование профессионального сообщества специалистов;
- повышение уровня родительских компетенций по подростковой тематике;

- повышение уровня профессиональных компетенций и квалификации специалистов образовательных организаций [2].

Наше внимание обратили на себя вебинары, которые находятся имеются в свободном доступе, от известных современных психологов и ученых (М.С. Бриль, Е.В. Курамшина, В.В. Ширшикова и др.) на интересные и актуальные темы, среди них:

- Вебинар «Спорт личности. Личность спорта». В рамках вебинара поднимаются вопросы: Что такое спорт, и какими возможностями он обладает? В чем секреты и особенности формирования здорового образа жизни?
- Вебинар «Я – личность!!!! Да? Да!!!!» Отвечают на вопросы: Что такое личность? Как можно и зачем ее развивать, и как это может повлиять на будущее?
- Вебинар «Как правильно хвалить и делать комплименты». На этом вебинаре обсуждается то, как и что нужно говорить, чтобы озвученные комплимент или похвала были приняты собеседником, вдохновляли и располагали к себе.
- Вебинар «Язык тела». Что можно считать с собеседника, даже не разговаривая с ним? О чем могут рассказать позы, жесты и движения? Какие позы помогут в сложных разговорах и ситуациях.

Хочется отметить, что помимо увлекательных тем, названия которых уже интригуют учащихся, сайт оформлен очень удобно и эстетически красиво, все записи вебинаров и текстовые статьи написаны понятным и доступным языком, что делает эту платформу общедоступной и мобильной.

К записям вебинаров и других практик могут обращаться учителя школ, педагоги дополнительного образования, родители и сами ученики. Также там

каждый может поделиться своей эффективной практикой, которая, в свою очередь, имеет шанс стать общедоступной и помогать другим.

Общеизвестно, что самым распространенным видом работы с телом является танец.

В словаре С.И. Ожегова танец от (нем. tanz) — это искусство пластических и ритмических движений тела. Это ряд таких движений, исполняемых в собственном темпе и ритме в такт музыке, а также музыкальное произведение в ритме и стиле таких движений [30].

Основными характеристиками танца являются:

- ритм (быстрое или медленное повторение и варьирование движений),
- рисунок (сочетание движений в композиции),
- динамика (размах движений), техника (степень владения телом и мастерство исполнения).

Занятия танцами обогащают двигательный опыт детей, совершенствуют моторику, развивают активные мыслительные действия в процессе физических упражнений. Даже самые замкнутые дети становятся более раскрепощенными, открытыми и общительными.

Танец, в отличие от других предметов, снимает перегрузку, улучшает физическое и душевное состояние детей и даже повышает общую успеваемость.

Уровень развития каждой личности в танцевальной хореографии зависит от организации постановочного процесса и хореографической подготовки участников. Сценическая деятельность является одним из основных показателей этого уровня.

Для детей среднего школьного возраста важными задачами танцевально-хореографического развития являются:

1. Приобретение и постоянное развитие физических навыков (доведение до автоматизма исполнения танцевальных движений).

2. Формирование и выработка сценического дыхания, а также профессиональной памяти танцовщика.

3. Совершенствование техники исполнения, сохранение профессиональной формы.

4. Воспитание взаимодействия между партнерами.

5. Определение одинакового восприятия музыкальной основы: мелодии, фразы, темпа, ритма и т. д.

6. Работа над артистичным исполнением, выполнение актерской задачи с сохранением своей уникальности.

Танцевальные занятия оказывают положительное влияние на подростков, способствуя развитию образного мышления и фантазии, поддерживая здоровье и отличную физическую форму, а также улучшая слух, память и мыслительные процессы. Преимущества занятий хореографией можно перечислять бесконечно.

Важно отметить, что в каждом городе накоплен достаточный потенциал танцевальных кружков, секций, студий и т.д. Так, например, в Красноярске существует порядка 260 танцевальных школ, классов, студий и клубов, половина из которых предназначена для детей. В них занимаются с детьми разного возраста. Такого рода занятия могут осуществляться как в платных организациях, так и в бесплатных. Например, существует региональный навигатор дополнительного образования детей Красноярского края — общедоступный информационный портал, позволяющий семьям выбирать дополнительные общеобразовательные программы, соответствующие запросам, уровню подготовки и способностям детей. Навигатор — новая система для работы в сфере образования, культуры, спорта. Находясь на портале можно увидеть все программы дополнительного образования доступные для детей, все кружки и секции, которые работают в Красноярске.

Каталог оформлен красочно и доступно, имеется полная информация о содержании программы, преподавателях и расписании. Представлены кружки и секции всех направленностей: живопись, вокал, народные инструменты,

робототехника, хореография, ДПИ и многое другое. На сайте представлены 125 объектов, где дети могут обучаться и развиваться в танцевальном направлении [28].

Многие школы г. Красноярска, организуя дополнительное образование детей в условиях школы, имеют штатных сотрудников, организующих танцевальные кружки, секции, либо используют кадровые и материально-технические ресурсы учреждений-партнёров (Дома Культуры, Дворцы молодежи, молодежные центры и т.д.).

Как правило, речь идет о педагоге-хореографе, который учит детей танцевать, ставит им номера, организовывает выезды на конкурсы различных уровней и масштабов.

Современный педагог-хореограф — это человек, который умеет эффективно воспитывать и обучать своих учеников, используя разнообразные методы воздействия. Он обладает четкой и уверенной речью, применяет различные приемы и техники, а также передает свои знания и опыт в танцевальной индустрии. Однако, наиболее важными средствами влияния на учеников являются личностные качества педагога-хореографа, такие как нравственная зрелость, культура, личное поведение. Педагог-хореограф должен уметь управлять учениками не только на учебных занятиях, но и на концертных выступлениях. Он должен уметь мотивировать их на положительный эмоциональный настрой и здоровую конкуренцию, а также уметь руководить ими в перерывах. Важно, чтобы педагог-хореограф был всегда в курсе физических возможностей, состояний, стремлений и интересов каждого ученика [23, с. 46].

Рассматривая танец в контексте расширения представлений об образе тела, студии и кружки нашего города и края не выполняют тех задач, над которыми мы бы хотели поработать с детьми. В основном в таких творческих и танцевальных объединениях упор идет на технику, на стиль и на результат, который выражается в победах на различных конкурсах, фестивалях и

чемпионатах. Наши задачи заключаются в другом — в принятии себя и своего тела, в понимании и осознании своего тела и в умении его чувствовать.

Делая выводы по работе с расширением социальных представлений об образе тела у четвероклассников в современной практике, можем сказать, что ресурсов для углубления и расширения социальных представлений образа тела с каждым днем появляется все больше и больше. Много разных форм работ продлевается и внедряется. Если уделять нашей проблеме еще большее внимание и ее популяризировать, то, мы добьемся того, что в каждой школе будут проводиться мастер-классы, лекции, тренинги, игры и т.п. по развитию социальных представлений об образе тела у учащихся.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Обзор психолого-педагогической литературы показал, что достаточно полно раскрыты общие вопросы относительно трактовки понятия «социальных представлений» и «образа тела».

В современном обществе мы все чаще сталкиваемся с тем, что тело человека используется в качестве рекламного инструмента для продвижения товаров и услуг. Маркетологи активно создают образы и стандарты красоты, которые оказывают влияние на мнение и поведение людей. Культ тела становится неотъемлемой частью современного общества, где тело человека перевоплощается в информационный продукт, доступный для модификации с помощью процедур, фитнеса и хирургии.

В наши дни тело становится ключевым объектом внимания для науки и общества. Физическое здоровье и внешний вид становятся приоритетными для многих людей, которые стремятся поддерживать стандарты красоты и идеальной физической формы. Генетические процессы играют важную роль в формировании внешности каждого человека, определяя, как его характерные черты, так и физические параметры.

В нашей культуре внешний вид имеет особое значение и является первичным средством идентификации личности, например, в паспортах и удостоверениях личности. Он помогает отличать одного человека от другого и является важным аспектом самоидентификации личности.

Современный человек все чаще применяет на себе различные процедуры, чтобы изменить свой внешний вид, несмотря на то, что уникальная внешность и неповторимые внешние данные даны ему от природы. Эти процедуры могут быть как незначительными косметическими, так и кардинальными, включая пластические и хирургические операции для изменения пола и, в целом, внешнего вида.

Образ тела является мысленным представлением о своей внешности, которое не сводится к зеркальному отражению и в большей или меньшей степени соответствует действительности нашего тела.



Формирование социальных представлений об образе собственного тела в младшем и подростковом школьном возрасте происходит под влиянием круга общения ребенка и его собственной деятельности. В пубертатный период самооценка школьника еще недостаточно устойчива, поэтому она в большей мере поддается изменению и воздействию.

Важно искать целесообразные пути работы со школьниками в русле решения проблем расширения представлений о физическом теле, среди которых особое место занимает такой вид деятельности, как занятие танцами.

Именно об этом виде деятельности пойдет речь во 2 параграфе данного исследования.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ОБРАЗЕ ТЕЛА У ЧЕТВЕРОКЛАССНИКОВ

### 2.1. Опытнo-экспериментальная работа по исследованию актуального уровня сформированности социальных представлений об образе тела у четвероклассников

Мы предполагаем, что проведение занятий на основе танца может поспособствовать развитию представлений об образе тела у четвероклассников.

Проанализировав литературу по проблеме исследования, мы обозначили несколько задач, которые необходимо решить. К этим задачам мы отнесли следующие:

1. изучить образ физического тела в младшем школьном возрасте,
2. выявить состояние проблемы на практике в школе,
3. составить программу формирующего эксперимента, направленную на развитие «Образ тела» у четвероклассников.

На основании анализа психолого-педагогической литературы мы выделили критерии:

- *информация* — сумма знаний о представляемом объекте (теле). Данный критерий помогает выявить знания детей о частях тела, как они называются, где расположены, их функции и т.п.;
- *поле*, характеризующее содержательные характеристики представлений о собственном теле. Показывает понимание ребенка своих особенностей (торчащие уши, длинный нос, пухлые губы, карие глаза и т.п.). Конкретизирует информацию, которую ребенок знает, но уже в рамках своего тела;
- *установка субъекта по отношению к объекту представления*. Данный критерий проявляется как позитивные или негативные

оценки и представления субъекта о своей внешности, схемы, которые понимаются как когнитивные обобщения о собственном теле [25, с. 9].

Данные критерии были разделены по уровням в зависимости от степени своего проявления. (см. Таблица №1).

Таблица №1. — Критерии и уровни проявления представлений об образе тела.

Критерии	Уровни проявления социальных представлений			Методики
	Полный	Частичный	Отсутствует	
Информация (знание, понимание тела человека)	Дифференцированное представление о теле человека, четкие границы понимания тела.	Частично дифференцированное представление о теле, границы тела частично размыты.	Отсутствует дифференцированное представление о теле, границы тела размыты.	Методика «Рисунок человека» К. Маховер.
Поле (знание, понимание собственного тела)	Дает содержательные характеристики об образе собственного тела. Осознает индивидуальные особенности собственного тела.	Характеристики об образе собственного тела знает не в полном объеме. Частично осознает индивидуальные особенности собственного тела.	Не знает содержательных характеристик об образе собственного тела. Не осознает индивидуальные особенности собственного тела.	Методика «Словесный автопортрет» В.Н. Куницына.
Установка (отношение к собственному телу)	Демонстрирует принятие собственного тела, положительные	Присутствует неудовлетворенность отдельными частями собственного	Демонстрирует неприятие собственного тела, отрицательные	Методика «Исследование самоотношения к образу

	эмоции при описании собственного тела.	тела, демонстрирует неприятие отдельных частей собственного тела, отрицательные эмоции при описании собственного тела.	эмоции при описании собственного тела.	физического Я» А.Г. Черкашина. Методика «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунская и Е.В. Белугина.
--	--	--	--	---

Для изучения особенностей отношения к собственному телу у младших подростков был подобран следующий диагностический комплекс. В разработанный нами комплекс вошли методики, позволяющие изучить структурные и содержательные особенности трех наших выделенных критериев:

Рассмотрим более подробно суть выбранных нами психологических методик.

1. Методика «Рисунок человека». Разработан К. Махвер в 1946 году с целью определения индивидуальных особенностей личности.

Процедура теста состоит в изображении образа тела человека. Необходимый инструментарий теста включает в себя: простой карандаш средней мягкости, стандартный чистый лист бумаги формата А4.

Анализ рисунка респондентов проходит по 46 параметрам от наличия частей тела до их длины и формы, наличия и отсутствия одежды и других деталей (см. приложение 1).

В целом рисунок ребенка должен соответствовать приведенному описанию. Чем его рисунок ближе к этому образцу, тем выше уровень его понимания образа тела.

2. Методика «Словесный автопортрет» В.Н. Куницыной была выбрана для изучения одного из критериев отношения к собственному телу у четвероклассников – поле. Субъекту предлагалось описать свою внешность так подробно, что по одному только «словесному портрету» можно было бы узнать, о ком идет речь. Содержание «словесных портретов» было подвергнуто анализу и получены результаты, которые удовлетворяли следующим задачам исследования:

1. Установить значимые для испытуемого элементы физического облика.
2. Изучить эмоциональные оценки внешности у испытуемых.
3. Изучить когнитивную дифференцированность образа физического «Я».

Данная методика относится к методам свободного самоописания, когда ученикам предлагается следующая инструкция: «Опишите собственную внешность». Результаты обрабатываются с помощью контент-анализа.

3. Методика «Исследование самоотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной предназначена для выявления значимости и удовлетворенности различными компонентами собственного тела (см. приложение 2).

Данная методика отражает суть следующего критерия – установка. Она позволяет определить значимые части тела для субъекта и удовлетворенность компонентами физического «Я образа».

Состоит методика из двух частей, они выполняются последовательно друг за другом. В первой части испытуемому дается бланк и инструкция: «Оцените компоненты вашей внешности по степени значимости для вас по 5-бальной шкале: 1 – абсолютно не важно, 2 – не важно, 3 –

среднеположительная оценка, 4 – важно, 5 – самая высокая позитивная оценка – очень важно».

Во второй части, заполненный бланк убирается, чтобы испытуемый не мог видеть заполненные ответы, предлагается второй вариант бланка и инструкция: «Оцените степень удовлетворенности компонентами вашей внешности по 5-бальной шкале: 1 – крайне негативная оценка, 2 – отрицательная оценка, 3 – средне-положительная оценка, 4 – положительная оценка, 5 – самая высокая позитивная оценка».

В методике оцениваются анатомические и социальные характеристики образа физического Я.

4. Методика «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика», которую разработали В.А. Лабунская и Е.В. Белугина. Методика применялась для уровня исследования установки собственного тела у четвероклассников. (см. приложение 3).

Опросник используется с целью углубленного рассмотрения самоотношения к своей внешности и позволяет оценить социальножелательное содержание характеристик внешнего облика.

Инструкция: «Перед Вами лежит анкета, в которую входят различные характеристики внешнего вида. Прочтите каждую пару характеристик и оцените их соответствие элементам вашего внешнего вида по 5-бальной системе: 1 – крайне негативная оценка; 2 – отрицательная оценка; 3 – среднеположительная оценка; 4 – положительная оценка; 5 – самая высокая позитивная оценка». Показателем оценки содержательных характеристик отношения к своему внешнему виду выступает средний балл, полученный после деления суммарного балла по каждой категории на количество входящих в него пар прилагательных.

## 2.2. Анализ результатов социальных представлений об образе тела у четвероклассников

Констатирующий эксперимент проводился на базе МАОУ «Средняя школа №157» г. Красноярска 4 «Ю» класс. В исследовании участвовало 22 школьника, среди которых 12 мальчиков и 10 девочек. Возраст учащихся на момент исследования 10-11 лет.

Анализ результатов методики «Рисунок человека» по критерию «информация» показал следующее: у 5 человек (23%) нет дифференцированного представления об образе тела человека, отсутствуют четкие границы тела, у 12 человек (54%) – частично отсутствуют знания о дифференциации представлений образа тела, границы тела размыты и 5 (23%) человек имеют полные знания и представления об образе тела, а также осознают четкие границы тела человека.

Полученные данные свидетельствуют о том, что представления об образе тела у четвероклассников находятся на частичном уровне проявления социальных представлений, лишь небольшое количество человек имеют правильные и четкие представления образа тела человека.

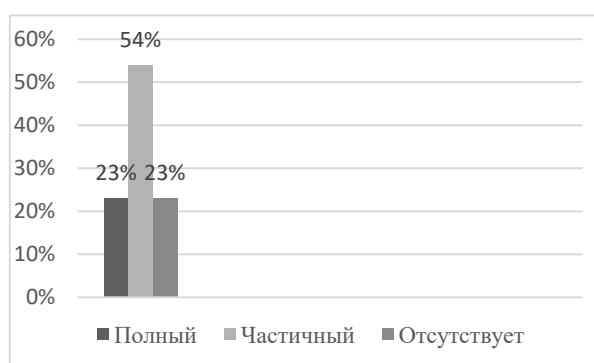


Рис. 2. Уровневая характеристика критерия «информация» на основе представлений об образе тела у четвероклассников.

Проанализировав результаты изучения критерия «поле» по методике В. Н. Куницыной самоописания внешности «Словесный портрет», мы получили

следующие результаты: у 10 респондентов (45%) отсутствуют содержательные характеристики образа собственного тела, у 9 респондентов (40%) – частично отсутствуют/присутствуют и только у 3 респондентов (20%) в полной мере проявлены содержательные характеристики образа собственного тела.

Получив такие данные, можно сделать вывод, что у четвероклассников нет четкого понимания и представления о своем образе тела, отсутствует дифференциация индивидуальных особенностей.

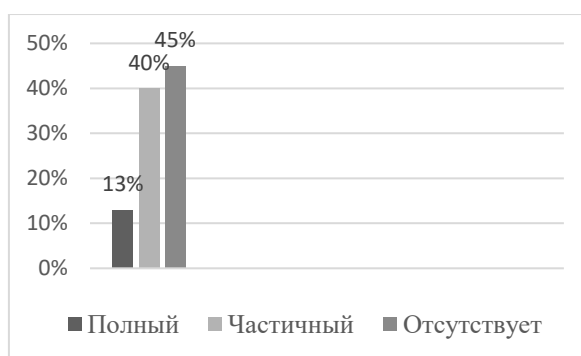


Рис. 3. Уровневая характеристика критерия «поле» на основе представлений об образе собственного тела у четвероклассников.

Проведя анализ результатов диагностики по критерию «установка» по отношению к собственному телу на основе методики «Исследование самоотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной, мы получили следующие данные: 8 человек (36%) показали отсутствие положительного отношения к собственному телу, 9 человек (40%) показали частичный уровень, и лишь у 5 человек (23%) оказался полный уровень установки, т.е. сформировано положительное отношение к своему образу тела.

Важно, что дети уже в четвертом классе большая часть детей категорически не принимают некоторые части своего тела. Самыми распространенными среди частей тела являются нос, уши, фигура, рост (слишком маленький), живот, лицо (родинка на лице) и т.д. Исходя из



психологических исследований, именно на тех частях тела, которые значимы для детей, они и акцентируют свое внимание.



Рис. 4.1. Уровневая характеристика критерия «установка» на основе представлений об образе собственного тела у четвероклассников по методике «Исследование самоотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной.

Для более точных показателей структурных компонентов физического Я-образа использовалась также методика «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А Лабунской, Е.В Белугиной. Результаты, которые мы получили: 7 четвероклассников (32%) показали отсутствие положительного отношения к образу собственного тела, 10 учащихся (45%) показали частичное отсутствие положительного отношения к образу тела и 5 человек (23%) – полный уровень исследуемого критерия.

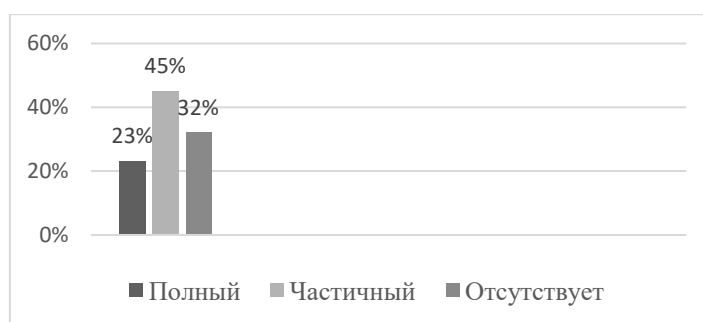


Рис. 4.2. Уровневая характеристика критерия «установка» на основе представлений об образе собственного тела у четвероклассников по методике «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А Лабунской, Е.В Белугиной.

Таким образом, можем заметить, что у учащихся четвертого класса нет полного уровня по проявлению социальных представлений об образе тела. В основном у респондентов присутствует частичный уровень знаний о дифференциации тела, его содержательных характеристик и частичное принятие своего тела, т.е. есть некоторые особенности тела, которые учащимся доставляют дискомфорт, неуверенность или комплексы.

### 2.3. Программа, направленная на расширение социальных представлений об образе тела у четвероклассников

Опираясь на полученные результаты, выявленные в ходе диагностического исследования, мы предлагаем программу, которая направлена на развитие социальных представлений об образе тела учащихся четвертого класса посредством занятий танцами.

Программа рекомендована к использованию в четвертых классах начальной школы и может быть интегрирована в программу внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению или/и художественно-эстетическому.

Суть данных направлений состоит в удовлетворении интересов и потребностей, обучающихся в творческом и физическом развитии, а также в помощи в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Основная цель: удовлетворение интересов и потребностей, обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Основные задачи:

1. Раскрытие творческих способностей школьников.
2. Формирование у учащихся чувства вкуса и умения ценить прекрасное.
3. Формирование ценностного отношения к культуре.
4. Физическое развитие обучающихся, привитие им любви к спорту и побуждение к здоровому образу жизни.
5. Воспитание силы воли, ответственности.

Основные организационные формы:

- занятия школьников в различных творческих объединениях (музыкальных, хоровых или танцевальных студиях, театральных кружках или кружках художественного творчества, журналистских, поэтических или писательских клубах и т.п.);

- занятия школьников в спортивных объединениях (секциях и клубах, организация спортивных турниров и соревнований);
- занятия школьников в объединениях туристско-краеведческой направленности (экскурсии, развитие школьных музеев);
- занятия по Программе развития социальной активности обучающихся начальных классов "Орлята России".

**Цель программы:** развитие социальных представлений об образе тела у четвероклассников посредством танца и танцевальной пластики.

**Задачи программы:**

1. Развитие позитивного представления о своем физическом теле.
2. Развитие принятия себя.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Расширение представлений об индивидуальных особенностях.
5. Развитие адекватной самооценки физического тела.
6. Развитие творческих способностей учеников.
7. Развитие коммуникативных навыков и навыков совместной деятельности.

Программа рассчитана на младших школьников от 9 до 11 лет.

Продолжительность программы: цикл, состоящий из 12 занятий по 45 минут.

Ресурсы: наличие танцевального зала, просторного класса, полового покрытия, музыкальной аппаратуры.

Методы реализации программы: хореографические и танцевальные упражнения, работа с дыханием, растяжка из мягкого фитнеса, обсуждение (рефлексия).

Формы работы в программе: коллективная, групповая, парная, индивидуальная.

Структура занятия обязательно включает в себя: приветствие, которое положительно настроит группу на дальнейшее занятие; разминку, для

разогрева мышц всего тела во избежание травм; упражнения/игры на каждую цель в соответствии с выделенными критериями; обсуждение, которое будет проводиться сразу же после каждого упражнения или игры; растяжка, чтобы тело смогло немного успокоиться, расслабиться, и эффект от занятия был больше.

Результатом нашей деятельности также будет танцевальный номер, который четвероклассники разучат в конце курса и с которым смогут выступить на школьном празднике.

В таблице представлены цели (в соответствии с выделенными нами критериями) и упражнения, над которыми мы будем работать с четвероклассниками (см. Таблица №2).

Таблица №2 — Цели и примеры упражнений, направленных на развитие представлений об образе тела у четвероклассников.

Цель	Примеры упражнений
Пополнение и систематизация дифференцированного представления об образе тела.	Упражнение «Танец отдельных частей тела»; упражнение «Актер-режиссер»; упражнение «Следование за ведущим»; упражнение «Змея»; упражнение «Мимическая гимнастика».
Осознание индивидуальных особенностей своего тела.	Упражнение «Во сне»; упражнение «Будь в ритме»; упражнение «Увеличительное стекло»; упражнение «Движения на память»; упражнение «Импровизация с предметом»;
Развитие позитивного представления о своем физическом теле.	Упражнение «Кто я?»; упражнение «Танец с самим собой»; упражнение «Нарцисс и ручей»; упражнение «Прогулка»; упражнение «Видеопленка».

Таблица №3 — Календарно-тематическое планирование программы, направленной на расширение социальных представлений об образе тела у четвероклассников посредством занятий танцев.

№ урока	Тематическое содержание	Кол-во часов
1	Знакомство с телом, со структурой занятий.	1
2	Ритмика. Вариации.	1
3	Контакт с помощью тела между участниками.	1
4	Освоение некоторых частей тела.	1
5	Расширение границ тела. Импровизация.	1
6	Мимическая гимнастика. Импровизация.	1
7	Осознание индивидуальных особенностей своего тела.	1
8	Формирование позитивного отношения к собственному телу.	1
9-12	Постановка номера	4
	<b>Всего:</b>	<b>12 часов</b>

Подробное описание содержания наших занятий можно посмотреть в приложениях (см. приложение 5).

Такого рода занятия показывают детям, что бывает по-другому. Что слушать и слышать себя — это очень важная составляющая адекватного представления своего образа тела. С каждым упражнением должно приходить осознание того, что тело человека — это некий сложный, но интересный механизм, который требует заботы, внимательности и честности с самим собой. Кроме внутренней работы нельзя не отметить работу над физическими качествами, которые не должны выходить на первый план, а должны идти, как бонус к тому, что человек здоров и счастлив.

С помощью танцев мышцы приходят в тонус, появляется гибкость и концентрация внимания, а также ловкость, которая помогает при жизненно-бытовых обстоятельствах.

Танец — это разговор души и тела. Слышать и понимать, что хочет тело, и как оно себя чувствует — непростое, но очень важное умение.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Представление об образе тела является постоянно развивающимся и изменчивым процессом, который зависит от тенденций современного общества, социального окружения и собственных установок.

Особенностью подросткового возраста является появление устойчивости самооценки и образа «Я». Для подростка важным содержанием самосознания становится представление о своем телесном образе, сравнение и оценка себя с точки зрения принятых или стереотипных эталонов красоты, и других людей, прежде всего сверстников.

Практически перед каждым подростком встает проблема несоответствия телесного «Я» и идеального, желаемого, что может привести к заниженной самооценки, отсутствию самоуважения, неприятию своего отражения в зеркале, полной неуверенности и развитию каких-то психических отклонений.

Чтобы изучить эту проблему среди учеников четвертого класса, нами был подобран диагностический комплекс, который позволил изучить несколько критериев по выявлению социальных представлений об образе тела.

Наиболее критичными были результаты при изучении критериев «поле» и «установка», где у подростков превалировало отсутствие содержательных характеристик о собственном теле, а также отсутствие положительного отношения к своему образу тела.

В силу актуальности и практической значимости проблемы было принято решение разработать программу по расширению социальных представлений об образе тела у четвероклассников на основе танцевальной пластики.

Программа по расширению социальных представлений об образе тела у четвероклассников разработана на осуществление следующих целей:

1. Пополнить и систематизировать дифференцированное представление об образе тела.
2. Создать условия для осознания индивидуальных особенностей своего тела.

3. Развить позитивное представление об образе своего физического тела.

Проведенный формирующий эксперимент показал, что применение просветительской работы способствует расширению социальных представлений об образе тела у четвероклассников. Таким образом, главная цель исследования была достигнута.



## Список использованных источников

1. Авдюнина Н.А. «Образ тела как компонент самосознания в юношеском возрасте» // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. 2016. №2. С. 77-85.
2. Банк методик «Росподрос.ру» // [Электронный ресурс] // Москва: 2021 г. URL: <https://rospodros.ru/>
3. Бернс Р. «Развитие Я-концепции и воспитание». М., 1986. 380 с.
4. Бовина, И. Б. (2010). Теория социальных представлений: история и современное развитие. Социологический журнал, (3). С. 5-20.
5. Большой психологический словарь / Под ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. - СПб.: прайм - ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-Пресс, 2003. 666 с.
6. Воловая Т.А. Влияние занятий хатха-йогой на функциональное состояние детей младшего школьного возраста // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2014. №1. С. 29-31.
7. Всероссийский проект «Здоровье с РДШ» // [Электронный ресурс] // Москва: 2020 г. URL: <https://рдш.рф/competition/116>
8. Выготский Л.С. Исторический смысл психологического кризиса // Собр. соч. в 6-ти т. / Под ред. А.Р. Лурия, М.Г. Ярошевского. М.: Педагогика, 1982. Т. 1. С. 228–291.
9. Гербарт И. Ф. Психология / пер. с примеч. и алф. указ. А. П. Нечаева ; с предисл. проф. С.- Петерб. ун-та А. И. Введенского. — СПб. : Изд. ред. журн. «Пантеон литературы», 1895. 278 с.
10. Донцов А. И., Емельянова Т. П. Концепция социальных представлений в современной французской социологии. — М.: МГУ, 1987. 127 с.
11. Дюркгейм Э. Социология. Ее предмет, метод, предназначение / Пер. с фр., сост., послесл. и примеч. А.Б. Гофмана. М.: Канон, 1995. 352 с.

12. Жодле Д. Социальное представление: феномены, концепт и теория // Социальная психология / Под ред. С. Московичи. – М.; СПб.: Питер, 2007. С. 372-394.
13. Каминская Н.А., Айламазян А.М. Исследования образа физического «Я» в различных психологических школах // Национальный психологический журнал. – № 3(19), 2015. С. 45-55.
14. Карнаухова Е.А. (2018). Социальные представления: понятия, функции и структура. // Вестник науки и образования. 2018. №17-2 (53). С. 78-80.
15. Кон И.С. Ребенок и общество / И.С. Кон. – М., 2014.
16. Крысько В.Г. Психология и педагогика : учебное пособие / В. Г. Крысько. — 5-е изд., стер. — Москва : Омега-Л, 2007. 368 С.
17. Куницына В.М., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. СПб., 2001. 544 с.
18. Латохина, Л. И. Хатха-йога для детей / Л. И. Латохина. – М.: Просвещение, 1993. 78 с.
19. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 130 с.
20. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. 583 с.
21. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. М., Изд-во Эксмо. 2005. 896 с.
22. Мдивани М.О. Исследование структуры образа физического «Я» школьников. Автореф. ... канд. псих. наук. М., 1991. 106 с.
23. Мельникова Е.П. Классический танец: история, теория, методика / Мельникова Е.П. // учебно-методическое пособие для студентов высш.учеб.заведений. – М.: МГИК, 2017. 180с.
24. Московичи С. Век толп [Текст]: исторический трактат по психологии масс / Серж Московичи; Российская академия наук,

- Институт психологии, Франция, Дом наук о человеке. - Москва : Центр психологии и психотерапии, 1996. 478 с.
25. Московичи С. От коллективных представлений - к социальным // Вопросы социологии. 1992. № 2. С. 3-14.
26. Moscovici S. The phenomenon of social representations // Social representations: Explorations in social psychology. S. Moscovici / Ed. by G. Duveen. New York: New York University Press, 2000. P. 18–77.
27. Мухина В.С. Возрастная психология. М., 1997. 452 с.
28. Навигатор дополнительного образования Красноярского края [Электронный ресурс] // URL: <https://navigator.krao.ru/>
29. Новейший философский словарь / Сост. А.А. Грицанов. — Мн.: Изд. В.М. Скакун, 1998. 896 с.
30. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. — 4-е изд., доп. — Москва : Азбуковник, 2000. 940 с.
31. Панферов В.Н. Методологические последствия изучения социальной перцепции // Методология и история психологии. 2009. Том 4. Выпуск 3. С. 142-153.
32. Психологические аспекты изучения телесности. Педагогика и психология, филология и искусствоведение. [Электронный ресурс]. URL:[https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fwww.ssc.smr.ru%2Fmedia%2Fjournals%2Ffizvestia%2F2008%2F2008\\_6\\_1\\_183\\_187.pdf](https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fwww.ssc.smr.ru%2Fmedia%2Fjournals%2Ffizvestia%2F2008%2F2008_6_1_183_187.pdf)
33. Райх В. Сексуальная революция. СПб. – М., 1997. 352 с.
34. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности / Н. Рамси, Д. Харкорт. – СПб: Питер, 2009. 256 с.
35. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - СПб: Издательство «Питер», 2000. 712 с.
36. Скугаревский О.А., Сивуха С.В. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки / О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха // Психологический журнал – 2006. – №4. С. 40-48.

37. Соколова Е.Т. Исследование образа тела в зарубежной психологии // Вестник Московского ун-та, Серия 14. Психология, 1985. №4. С. 39-49.
38. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова. – М.: Изд-во МГУ, 1989. 210с.
39. Соколова Е.Т., Николаева В.Н. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях / Е.Т. Соколова, В.Н. Николаева. – М.: SvR-Аргус, 1995. 352 с.
40. Татаурова С.С. Актуальные проблемы исследования образа тела / С.С. Татаурова // Психологический вестник Уральского государственного университета. – 2009. – № 8. С. 142-154.
41. Томас, Уильям И. и Дороти С. Томас. 1929. Ребенок в Америке (2-е изд.). Альфред А. Кнопф. 572 с.
42. Фаустова А.Г., Яковлева Н.В. Особенности индивидуальной концепции внешности у пациентов с ожогами различной локализации. [Электронный ресурс] / А.Г. Фаустова, Н.В. Яковлева // Медицинская психология в России. – 2012. – №2. – Режим доступа: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru). – 10.03.2014
43. Федеральный Государственный образовательный стандарт начального общего образования: утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286. [Электронный ресурс] // Министерство просвещения Российской Федерации. Москва: 2021 г. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107050028>
44. Фролова Ю.Г. Социальные факторы формирования негативного образа тела / Фролова Ю. Г., Скугаревский О.А. // Социология. – 2004. - № 2. – С. 61-68.
45. Schilder, P. Das Körperschema. Berlin, Springer, 1924.
46. Эриксон Э. Идентичности: юности и кризис. – М.: 1996.
47. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. М., 1996. С. 198.

**Критерии оценивания методики «Рисунок человека» К. Маховер**

Оценивается рисунок по следующим пунктам:

1. У человека нарисована голова.
2. У него две ноги.
3. Две руки.
4. Туловище достаточно отделено от головы.
5. Длина и ширина туловища пропорциональны.
6. Плечи хорошо прорисованы.
7. Руки и ноги соединены с туловищем правильно.
8. Места соединения рук и ног с туловищем ясно выделены.
9. Шея ясно просматривается.
10. Длина шеи пропорциональна размерам тела и головы.
11. У человека нарисованы глаза.
12. У него нарисован нос.
13. Нарисован рот.
14. Нос и рот имеют нормальные размеры.
15. Видны ноздри.
16. Нарисованы волосы.
17. Волосы прорисованы хорошо, они равномерно покрывают голову.
18. Человек нарисован в одежде.
19. Нарисованы основные части одежды (брюки и пиджак/рубашка).
20. Вся одежда, изображенная помимо указанной выше, хорошо прорисована.
21. Одежда не содержит абсурдных и неуместных элементов.
22. На руках изображены пальцы.
23. На каждой руке пять пальцев.
24. Пальцы пропорциональны и не слишком растопырены.
25. Большой палец достаточно хорошо выделен.

26. Прорисованы запястья путем сужения и последующего расширения предплечья в области кисти.
27. Прорисован локтевой сустав.
28. Прорисован коленный сустав.
29. Голова имеет нормальные пропорции по отношению к телу.
30. Руки имеют такую же длину, что и туловище.
31. Длина стоп равна примерно  $1/3$  длины ног.
32. Длина ног равна примерно длине туловища.
33. Длина и ширина конечностей пропорциональны.
34. На ногах можно различить пятки.
35. Форма головы правильная.
36. Форма тела в целом правильная.
37. Очертания конечностей переданы точно.
38. Грубые ошибки в передаче остальных частей отсутствуют.
39. Уши хорошо различимы.
40. Уши находятся на своем месте и имеют нормальные размеры.
41. На лице прорисованы ресницы и брови.
42. Зрачки расположены правильно.
43. Глаза пропорциональны размерам лица.
44. Человек смотрит прямо перед собой, глаза не скошены в сторону.
45. Четко различимы лоб и подбородок.
46. Подбородок отделен от нижней губы.

Каждому положительному ответу присваивается один балл, и затем они суммируются. Для учащихся 4 класса показательными будут следующие результаты:

- 9 лет – 26 баллов.
- 10 лет – 30 баллов.
- 11 лет – 34 балла.

## Методика «Исследование самоотношения к образу физического Я»

А.Г. Черкашиной

Инструкция: Оцените компоненты вашей внешности по степени значимости для вас по 5-бальной шкале: 1-абсолютно не важно, 2-не важно, 3-средне-положительная оценка, 4-важно, 5-самая высокая оценка-очень важно.

Параметры исследования	Оценка	Параметры исследования	Оценка
<b>Анатомические характеристики</b>		Верхняя часть (до колена)	
1. Лицо в целом		Нижняя часть (от колена)	
Волосы		Ступни	
Кожа (качество, цвет)		Длина ног	
Овал лица		4. Руки	
Форма лба		Верхняя часть (до локтя)	
Брови		Нижняя часть (от локтя)	
Глаза		Запястье	
Нос		Кисть	
Губы		Пальцы	
Зубы		Ногти	
Подбородок		<b>Социальные характеристики</b>	
Уши		5. Одежда	
Лицо в профиль		Сочетание цветовой гаммы с цветом кожи, глаз, волос	
2. Фигура		Комфортность (удобство)	
Рост		Соответствие с пропорциями фигуры	
Вес		Соответствие с модой	
Пропорции тела		Индивидуальность стиля	
Шея		Соответствие возрасту	
Плечи		6. Аксессуары	
Грудь		Обувь	
Талия		Украшения	
Живот		Сочетаемость с одеждой	
Спина		7. Косметика	
Ягодицы		Макияж	
Бедра		Маникюр, педикюр	
3. Ноги		Духи	
Форма ног		Прическа	

**Часть 2: «Исследование самоотношения к образу физического Я»**

**А.Г. Черкашиной**

Инструкция: Оцените компоненты вашей внешности по степени значимости для вас по 5-бальной шкале: 1 - крайне негативная оценка (например: сильно не нравится), 2 - отрицательная оценка, 3 - средне-положительная оценка, 4 - положительная оценка, 5 - самая высокая позитивная оценка.

Параметры исследования	Оценка	Параметры исследования	Оценка
<b><i>Анатомические характеристики</i></b>		Верхняя часть (до колена)	
1. Лицо в целом		Нижняя часть (от колена)	
Волосы		Ступни	
Кожа (качество, цвет)		Длина ног	
Овал лица		4. Руки	
Форма лба		Верхняя часть (до локтя)	
Брови		Нижняя часть (от локтя)	
Глаза		Запястье	
Нос		Кисть	
Губы		Пальцы	
Зубы		Ногти	
Подбородок		<b><i>Социальные характеристики</i></b>	
Уши		5. Одежда	
Лицо в профиль		Сочетание цветовой гаммы с цветом кожи, глаз, волос	
2. Фигура		Комфортность (удобство)	
Рост		Соответствие с пропорциями фигуры	
Вес		Соответствие с модой	
Пропорции тела		Индивидуальность стиля	
Шея		Соответствие возрасту	
Плечи		6. Аксессуары	
Грудь		Обувь	
Талия		Украшения	
Живот		Сочетаемость с одеждой	
Спина		7. Косметика	
Ягодицы		Макияж	
Бедра		Маникюр, педикюр	
3. Ноги		Духи	
Форма ног		Прическа	



**Методика «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской, Е.В. Белугиной**

Инструкция: Перед Вами анкета, в которую включены различные характеристики внешнего облика человека. Прочтите внимательно каждую пару характеристик и оцените их соответствие элементам вашего внешнего облика по 5-бальной системе: 1- крайне негативная оценка (например «некрасивое»), 2-отрицательная оценка, 3- средне-положительная оценка, 4- положительная оценка, 5- самая высокая позитивная оценка (например: «красивое»).

<b>Я оцениваю свое лицо как...</b>						
некрасивое						Красивое
неизящное						Изящное
невыразительное						Выразительное
непривлекательное						Привлекательное
заурядное						Незаурядное
плохо сложенное						хорошо сложенное
нездоровое						Здоровое
неухоженное						Ухоженное
<b>Я оцениваю свое телосложение как...</b>						
некрасивое						Красивое
неизящное						Изящное
невыразительное						Выразительное
непривлекательное						Привлекательное
заурядное						Незаурядное
плохо сложенное						хорошо сложенное
нездоровое						Здоровое
неухоженное						Ухоженное
<b>Я оцениваю оформление мной внешнего облика (свою прическу, косметику, одежду, украшения) как...</b>						
некрасивое						Красивое

неизящное						Изящное
невыразительное						Выразительное
непривлекательное						Привлекательное
заурядное						Незаурядное
плохо сложенное						хорошо сложенное
нездоровое						Здоровое
неухоженное						Ухоженное
<b>Я оцениваю свое выразительное поведение (жесты, мимику походку, взгляд и т.д.) как...</b>						
некрасивое						Красивое
неизящное						Изящное
невыразительное						Выразительное
непривлекательное						Привлекательное
заурядное						Незаурядное
плохо сложенное						хорошо сложенное
нездоровое						Здоровое
неухоженное						Ухоженное

**Результаты исследования актуального уровня сформированности  
социальных представлений об образе тела у четвероклассников**

п/ п	ФИ ученика	Критерии			Общий уровень
		Информация	Поле	Установка	Уровень
		Уровень	Уровень	Уровень	
1	Лев А.	Частичный	Частичный	Полный	Частичный
2	Мария Б.	Частичный	Частичный	Частичный	Частичный
3	София Б.	Частичный	Частичный	Частичный	Частичный
4	Андрей В.	Частичный	Отсутствует	Частичный	Частичный
5	Дарья Г.	Отсутствует	Отсутствует	Отсутствует	Отсутствует
6	Валерия Г.	Полный	Полный	Полный	Полный
7	Зарина Д.	Отсутствует	Частичный	Частичный	Частичный
8	Александр З.	Отсутствует	Отсутствует	Отсутствует	Отсутствует
9	Алексей И.	Частичный	Отсутствует	Частичный	Частичный
10	Вячеслав К.	Полный	Частичный	Полный	Полный
11	Елизавета К.	Полный	Полный	Полный	Полный
12	Семен Л.	Частичный	Отсутствует	Отсутствует	Отсутствует
13	Алина М.	Полный	Полный	Полный	Полный
14	Егор М.	Отсутствует	Отсутствует	Частичный	Отсутствует
15	Глеб Н.	Частичный	Отсутствует	Частичный	Частичный
16	Илья Н.	Частичный	Отсутствует	Отсутствует	Отсутствует
17	Данил О.	Отсутствует	Отсутствует	Отсутствует	Отсутствует
18	Ксения П.	Полный	Частичный	Частичный	Частичный
19	Екатерина Р.	Частичный	Частичный	Отсутствует	Частичный
20	Михаил Р.	Частичный	Частичный	Частичный	Частичный
21	Марк С.	Частичный	Отсутствует	Отсутствует	Отсутствует
22	Милана Т.	Частичный	Частичный	Отсутствует	Частичный

**Содержание разработанной программы, направленной на  
расширение социальных представлений об образе тела у  
четвероклассников**

№ урока	Содержание урока
1	<p>— Приветствие.</p> <p>— Разминка (дыхательные практики, ОФП с элементами йоги).</p> <p>— Упражнение на пополнение и систематизацию дифференцированного представления об образе тела.</p> <p>Упражнения для данной цели направлены на осознание учащимися человеческого тела и возможностей его использования. Такие упражнения не только улучшают физическое, эмоциональное состояния учеников, но и служат хорошим развлечением для многих из них. Рассмотрим поподробнее упражнение «Танец отдельных частей тела»: все участники встают в круг, закрывают глаза, и педагог дает команду «совершить тряску», начиная с маленькой амплитуды до самой максимальной. После педагог называет по очереди части тела, танец которых учащиеся будут исполнять так, как почувствуют, захотят. Важно оставаться при этом с закрытыми глазами и быть сосредоточенным только на себе и своем теле. Части тела будут следующими:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• танец кистей рук</li> <li>• танец рук</li> <li>• танец головы</li> <li>• танец плеч</li> <li>• танец грудной клетки</li> <li>• танец бедер</li> </ul>

- танец ног

— Обсуждение проделанного упражнения: какой танец было легко исполнить, какой трудно? Что чувствовали во время исполнения танцев? Сложно или легко было придумать свои движения?

— Упражнение на осознание индивидуальных особенностей своего тела. Оно направлено на снятие психоэмоционального напряжения, проигрывание своих внутренних и внешних ощущений. Рассмотрим поподробнее упражнение «Во сне».

Участники располагаются на стульях в удобном положении или ложатся на пол на коврики, закрывают глаза.

Музыка: медленная, спокойная (например, медитативная музыка со звуками природы: шум моря, пение птиц и т. д.).

Педагог дает тему сновидения (например, «весна», «космос», «море», «облако», «счастье» и т. д.) и участники под музыку с закрытыми глазами отдаются своим фантазиям, с помощью любых движений, которые им захочется сделать в моменте.

— Обсуждение проделанного упражнения: какая первая ассоциация на заданную тему пришла к вам в голову? Какая часть тела оказалась ведущей? Какую часть тела вы не задействовали? Педагог дает свой комментарий относительно того, что он видел в процессе выполнения упражнения, стимулируя проявление индивидуальности.

— Упражнение, направленное на формирование позитивного отношения к собственному телу. Рассмотрим на примере упражнения «Танец с самим собой».

	<p>Участники встают перед зеркалом. Всматриваются несколько секунд в свое отражение, слушают медленную музыку. Педагог предлагает совершать спонтанные движения головой, руками, всем телом, следовать за чувствами и внутренним ритмом. Нужно вглядываться в свое отражение в зеркале и представлять, что вы видите себя впервые. Педагог в процессе их движения задает вопросы, на которые не нужно отвечать словами, можно просто их пропустить через себя: Каково ваше первое впечатление? Как бы вы отнеслись к человеку, которого вы видите в зеркале? Что есть в вашем танце, что характеризует именно вас, вашу индивидуальность, что отличает вас от других?</p> <p>— Обсуждение проделанного упражнения: охарактеризуйте в нескольких словах ваш собственный танец. Какие ассоциации, метафоры приходят вам в голову по поводу танца вашего зеркального отображения? Какое ваше отношение к человеку, увиденному в зеркале?</p> <p>— Растяжка, дыхательная практика и завершение занятия.</p>
2	<p>— Приветствие</p> <p>— Разминка (дыхательные практики, ОФП с элементами йоги).</p> <p>— Упражнение на пополнение и систематизацию дифференцированного представления об образе тела. Проведем упражнение «Раз-два», направленное на ощущение некоторых групп мышц, которые ранее учениками не были задействованы, или они не замечали работу этих мышц или частей тела. Упражнение включает в себя поэтапное напряжение и</p>

расслабление всех частей тела при выполнении нескольких заданий.

Задание 1. Занимающимся необходимо сесть на стул и на счет «раз» нужно поочередно напрягать пальцы рук, на счет «два» расслаблять. Затем таким же способом поочередно напрягать руки, на второй счет напряжение снимать.

Задание 2. Сидя на стуле поочередно напрягать и расслаблять мышцы шеи, плеч, спины и ягодиц.

Задание 3. Напряжение и расслабление пальцев ног производить попеременно то левой, то правой ступни. После чего, тоже самое необходимо проделать с правой и левой ногой.

— Обсуждение: Всегда ли вы могли включить в работу каждую часть тела? Какую часть тела было тяжелее всего напрячь? Почему? Какие мысли после проделанного упражнения?

— Упражнение на осознание индивидуальных особенностей своего тела. Следующим упражнением мы показываем ученикам, что танцы — это не только про красивые и плавные движения, это еще огромная работа мозга и всех его процессов. Упражнение «Будь в ритме» происходит следующим образом:

Педагог дает какой-то базовый шаг в самом простом и ровном ритме: 1, 2, 3, 4. Проделывает с учениками этот шаг несколько раз, а потом просит проделать этот шаг в другом ритме, например: 1 и 2, 3, 4. Спрашивает у школьников, как должен выглядеть шаг с таким ритмом, если они не справляются, учитель подсказывает и проделывает вместе с ними, затем дает уже другой ритм на этом же шаге, и они раскладывают этот шаг уже самостоятельно. После учитель дает задание: взять любой

другой базовый шаг и разложить его в ритме, например: 1, 2 и 3, 4.

Цели упражнения: понять из каких движений состоят те или иные шаги, уметь работать с разными ритмами и уметь на любых шагах показывать любой ритм.

Таким образом, даже если четвероклассники возьмут одинаковые шаги, их вариация на этот шаг может у каждого получиться абсолютно разной.

— Обсуждение: Что было самым сложным для вас? Стало ли движение интереснее, когда вы меняли его привычный ровный ритм?

— Упражнение, направленное на формирование позитивного отношения к собственному телу. Упражнение «Кто я?» помогает учащимся осознать свою индивидуальность и с помощью положительного подкрепления улучшить свои взаимоотношения с телом.

Группа садится в круг. Проговаривается инструкция: «Мы с вами – члены племени, где основное средство общения – танец. При знакомстве там люди спрашивают друг у друга: «Как ты танцуешь?». Ваша задача – протанцевать танец, который позволил бы остальным участникам познакомиться с вами, танец – визитную карточку».

Один из участников выходит в центр круга и танцует свой танец под выбранную им музыку. По окончании танца каждого из участников члены группы обмениваются впечатлениями. Упражнение длится до тех пор, пока каждый участник не побывает в центре круга.

— Обсуждение: что чувствовали участники — наблюдатели и сами танцующие? Какие образы, ассоциации



	<p>возникали в связи с танцем центрального участника? Как в нескольких словах можно охарактеризовать танец того или иного члена группы?</p> <p>— Растяжка, дыхательная практика и завершение занятия.</p>
3	<p>— Приветствие</p> <p>— Разминка (дыхательные практики, ОФП с элементами йоги).</p> <p>— Упражнение на пополнение и систематизацию дифференцированного представления об образе тела. Упражнение «Следование за ведущим» позволяет каждому участнику попробовать две роли (ведомого и ведущего). Когда участник в роли ведомого, то он наблюдает за ведущим, анализирует его работу телом, пытается повторить все точь-в-точь. Когда участник в роли ведущего, то его задача – интересно и по-особенному двигаться, чем больше частей тела он задействует, тем разнообразнее будет его танец.</p> <p>Инструкция к упражнению: каждая из групп по 4-5 человека должна выстроиться в ряд, у каждой группы должен быть свой один ведущий, стоящий напротив группы. Ведущий должен выполнять танцевальные движения самого необычного характера и при этом двигаться в каком-либо направлении, а остальные члены группы должны продвигаться за ним, копируя его. Через несколько минут ведущий встает в конец змейки, и тот, кто шел сразу за ним, становится ведущим, и должен выполнять все те же функции. Каждый должен вносить свои движения, особенности. В качестве ведущего должны минимум по одному разу побывать все члены группы.</p> <p>— Обсуждение: какая роль вам больше понравилась? Что было тяжелее повторять за ведущим или быть ведущим? Если бы</p>

вас сейчас еще раз попросили быть ведущим, как бы изменился ваш танец?

— Упражнение на осознание индивидуальных особенностей своего тела «Увеличительное стекло». Мы часто слышим фразу, что со стороны всегда виднее, поэтому предлагаем ученикам поработать в парах и с помощью своего партнера увидеть себя со стороны.

Упражнение будет происходить следующим образом: ученики разбиваются на пары. Пары могут быть сформированы случайным образом либо целенаправленно. Задача одного из партнеров – двигаться спонтанно и свободно, задача другого – отражать его движения в несколько преувеличенном, гипертрофированном виде, то есть так, как если бы между ними находилось увеличительное стекло. Через 10-15 минут партнеры меняются ролями. По окончании упражнения проводится обсуждение полученного опыта в парах.

— Обсуждение: что вы почувствовали/подумали, когда увидели преувеличенную версию ваших движений? Как вы охарактеризуете танец вашего партнера? По какому движению можно было понять, что это именно ваш танец/ваша пластика?

— Упражнение, направленное на формирование позитивного отношения к собственному телу. Упражнение «Прогулка» раскрывает не только индивидуальные особенности каждого ученика, но и направляет их на позитивные мысли о своих физических и творческих способностях.

Инструкция: педагог предлагает совершить «прогулку», импровизируя с каким-либо предметом. Показывает траекторию движения (например, сделать круг по площадке или дойти до стоящего вдалеке стула, обойти его и вернуться обратно).

	<p>Педагог просит проявить фантазию и постараться, чтобы каждая последующая «прогулка» была не похожа на предыдущие. Упражнение проходит в форме эстафеты: все строятся в колонну по одному, эстафетной палочкой служит предмет, с которым работают участники.</p> <p>Музыка: разные стили и жанры (например, инструментальная ритмичная музыка, поп, вальс).</p> <p>Реквизит: зонтик, цветок, газета, веер, сумочка, шляпа.</p> <p>Каждая прогулка комментируется учителем, отмечаются самые удачные находки, тем самым происходит положительное подкрепление их самовыражения.</p> <p>— Обсуждение: легко или сложно вам далось это упражнение? Почему? Чья проходка вам запомнилась больше всего?</p> <p>— Растяжка, дыхательная практика и завершение занятия.</p>
4	<p>— Приветствие.</p> <p>— Разминка (дыхательные практики, ОФП с элементами йоги).</p> <p>— Упражнение на пополнение и систематизацию дифференцированного представления об образе тела «Танец отдельных частей тела» (описывали его выше).</p> <p>— Обсуждение</p> <p>— Упражнение на осознание индивидуальных особенностей своего тела «Будь в ритме» (описывали его выше).</p> <p>Педагог дает другие базовые шаги и другой ритмический рисунок.</p> <p>— Обсуждение</p>

	<p>— Упражнение, направленное на формирование позитивного отношения к собственному телу «Видеопленка». Педагог создает ситуации успеха, тем самым подкрепляет уверенность и осознанность четвероклассников.</p> <p>Группа представляет собой видеопленку, на которой записано столпотворение людей на площади. Педагог — это пульт управления. По сигналу: «пуск» — участники хаотично перемещаются в пространстве в среднем темпе; «перемотка вперед» — темп перемещения быстрый, при этом нужно стараться не сталкиваться друг с другом и заполнять все пространство, равномерно распределяясь на площадке; «стоп» — все останавливаются и замирают на месте; «перемотка назад» — темп движения быстрый, но перемещение происходит спиной назад (педагог должен следить за каждым участником и контролировать ситуацию, не допуская падений и столкновений; этот этап игры не должен быть продолжительным).</p> <p>Педагог несколько раз вразброс подает разные сигналы.</p> <p>Упражнение можно усложнить, дав задание двигаться каким-либо танцевальным шагом, согласно выбранному музыкальному сопровождению.</p> <p>— Обсуждение: что было самым сложным для вас в этом упражнении? Какая часть тела помогала вам больше всего? Какая из команд была самой комфортной?</p> <p>— Растяжка, дыхательная практика и завершение занятия.</p>
5	<p>— Приветствие.</p> <p>— Разминка (дыхательные практики, ОФП с элементами йоги).</p>

	<p>— Упражнение на пополнение и систематизацию дифференцированного представления об образе тела «Змея». В данном упражнении учащийся сконцентрируется на определенной части тела (голова) и поймет, как по-разному ее можно использовать, какой динамикой она обладает.</p> <p>Учащиеся делятся на пары. Один человек — змея, закрывает глаза, другой — ее хозяин. Включается музыка, и под нее каждый хозяин «змеи» начинает управлять головой своего подопечного. Педагог обозначает периодически некоторые условия, как это должно происходить (на месте, медленно, быстро, по кругу, внизу, рисуя волну и т.п.). Затем ученики меняются ролями.</p> <p>— Обсуждение: что вы ощущаете, когда двигаетесь с закрытыми глазами? Было ли вам легко управлять своим партнером?</p> <p>— Упражнение на осознание индивидуальных особенностей своего тела «Во сне» (подробно описывали в 1 занятии).</p> <p>— Обсуждение</p> <p>— Упражнение, направленное на формирование позитивного отношения к собственному телу «Танец с самим собой» (подробная инструкция в 1 занятии).</p> <p>— Обсуждение</p> <p>— Растяжка, дыхательная практика и завершение занятия.</p>
6	<p>— Приветствие.</p> <p>— Разминка (дыхательные практики, ОФП с элементами йоги).</p>

— Упражнение на пополнение и систематизацию дифференцированного представления об образе тела «Мимическая гимнастика». Благодаря этому упражнению мы поработаем с мышцами лица, снимем их напряжение, научимся не стесняться любых выражений лица, потому что у каждого это получается по-особенному красиво.

Участники располагаются на стульях, стоящих полукругом. «Танцуют» разные части лица — по команде педагога:

— «танцуют глазки» — участники:

- а) стреляют глазами слева-направо и наоборот;
- б) подмигивают поочередно то левым, то правым глазом;
- в) то зажимаются, то широко раскрывают («выпучивают») глаза;

— «танцуют губки» — участники:

а) вытягивают губы трубочкой, изображая тройной поцелуйчик, затем расплываются в улыбке:

б) посылают с помощью ладони рук воздушные поцелуи то направо, то налево;

— «танцуют щечки» — участники:

а) надувают щеки воздухом, затем хлопают по ним ладонями, выпуская воздух;

б) надувают поочередно то одну, то другую щеки, гоня воздух туда-обратно.

Педагог может сочетать объяснение с показом.

— Обсуждение: понравилось ли вам данное упражнение? Было ли вам просто? Какая часть тела танцевала тяжелее всех? Почему?

	<p>— Упражнение на осознание индивидуальных особенностей своего тела «Актер-режиссер».</p> <p>Инструкция: «Найдите партнера. Один из вас будет «режиссером», другой – «актером». Режиссер может говорить только одно слово – «меняй».</p> <p>Актер, когда вы слышите слово «меняй», вы изменяете свое состояние, перестаете делать то, что вы делали до этого, и мгновенно начинаете делать что-то совсем иное. Если вы стояли на месте и медленно двигались, вы можете начать порывисто перемещаться или лечь на пол. Смена происходит неожиданно для вас самих. Когда вы слышите слово «меняй», оставайтесь внутри и откликайтесь на то, что вы чувствуете в настоящий момент: на ощущение, которое у вас есть, на то, что вы видите и слышите, на то, к чему вы прикасаетесь, на свои фантазии или мысли. Вы можете быть безумны, смешны, свободны в иррациональных изменениях.</p> <p>Затем они меняются ролями.</p> <p>— Обсуждение: было ли вам сложно? Почему? Партнеры, охарактеризуйте танец своего актера.</p> <p>— Упражнение, направленное на формирование позитивного отношения к собственному телу «Прогулка» (подробно описывалось выше).</p> <p>— Обсуждение</p> <p>— Растяжка, дыхательная практика и завершение занятия.</p>
7	<p>— Приветствие</p> <p>— Разминка (дыхательные практики, ОФП с элементами йоги).</p>

— Упражнение на пополнение и систематизацию дифференцированного представления об образе тела «Раз-два» (подробное описание во 2 занятии).

— Обсуждение

— Упражнение на осознание индивидуальных особенностей своего тела «Движения на память».

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Один из участников выходит в центр круга и копирует поочередно характерные движения остальных участников группы, те движения, которые он хотел бы присвоить, включить в свой экспрессивный репертуар. Задача наблюдателей – выяснить, кому из группы принадлежат эти движения. После того, как автор движений угадан, центральный участник может пояснить, почему он бы взял именно эти движения, что для него стоит за этими движениями. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в кругу.

Данное упражнение подчеркивает особенности каждого учащегося.

— Обсуждение (происходит в процессе выполнения упражнения)

— Упражнение, направленное на формирование позитивного отношения к собственному телу «Нарцисс и ручей». Данное упражнение помогает сделать разрядку психоэмоционального напряжения, поработать с самопринятием и взаимопринятием.

Материалы: медитативная музыка, музыка с элементами звуков природы – шум дождя, плеск воды и т.п.

Упражнение выполняется в парах. Педагог рассказывает группе легенду о Нарциссе, которой однажды, увидев свое



	<p>отражение в ручье, влюбился в него. Участники становятся друг напротив друга и смотрят друг другу в глаза. Один из них – «Нарцисс», другой – его зеркальное отражение. «Нарцисс» начинает спонтанно двигаться, выражая лучшие стороны своей личности, наслаждаясь своими движениями, любясь своим «отражением» и осознавая возникающие чувства. В роли Ручья участник зеркально отражает движения партнера. Через 2 минуты Нарцисс и Ручей меняются ролями. По окончании участники делятся чувствами «здесь и теперь» в парах.</p> <p>— Обсуждение: было ли вам комфортно? Что почувствовали во время упражнения и после? Понравилась ли вам история в начале рассказа?</p> <p>— Растяжка, дыхательная практика и завершение занятия.</p>
8	<p>— Приветствие</p> <p>— Разминка (дыхательные практики, ОФП с элементами йоги).</p> <p>— Упражнение на пополнение и систематизацию дифференцированного представления об образе тела «Следование за ведущим» (подробно описывалось в 3 занятии).</p> <p>— Обсуждение</p> <p>— Упражнение на осознание индивидуальных особенностей своего тела «Актер-режиссер» (подробно описывалось в 6 занятии).</p> <p>— Обсуждение</p> <p>— Упражнение, направленное на формирование позитивного отношения к собственному телу «Кто я?» (подробно описывалось во 2 занятии).</p> <p>— Обсуждение</p>

	— Растяжка, дыхательная практика и завершение занятия.
9-12	<p>Постановка танцевального номера (занятия отведены на разучивание танцевального номера, с которым четвероклассники смогут выступить на школьном празднике). Номер будет основан больше на импровизации учащихся, но сама структура и идея будет состоять в следующем: мы покажем баланс мира, жизни, человека, покажем, что нет ничего только черного или только белого, покажем, как без одного не бывает другого, как без плохих людей мы бы не замечали хороших. Каждый участник будет рассказывать через танец о себе, а в итоге они придут к тому, что всем вместе быть лучше, каждый дополняет другого и делает картинку еще ярче и насыщеннее. Такая задумка номера заставит много о чем порассуждать юных танцоров, переосмыслить некоторые свои действия или слова, а может и натолкнет на какие-то прекрасные свершения.</p>