

**ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИОЗЕРСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**



**ПРАКТИКА
«ОТ ФИТНЕСА ДЛЯ УМА
К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ»**

ПРОГРАММА:

«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ»

**КУРАТОРЫ ПРАКТИКИ: ОБУХОВА ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА
ФРИБУС СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА
СТЕПАНОВА ДАРЬЯ СЕРГЕЕВНА
МЕДВЕДЬ ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА**

ИСПОЛНИТЕЛЬ: ЧУМЕРИНА ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА

**г. Приозерск
2022г.**

Во время танцевальных движений происходит интегративная деятельность различных систем центральной нервной системы – зрительная (повторить движения за руководителем, увидеть расположение пар на площадке и двигаться в соответствующем направлении, избегая столкновений и т.п.), слуховая (слушаем музыку и выстраиваем движения в соответствии с ритмом, стилем, характером танца), проприоцептивная (ощущаем расположение своего тела в пространстве), вестибулярная, вегетативная (тренируется дыхательная и сердечно - сосудистая системы, потоотделение, терморегуляция и др.). Танцевальные движения выстраиваются в соответствии с желаниями партнера, которые также автоматически улавливаются во время танца. Для тренировки интеллекта рекомендуют не повторять одни и те же движения, оттачивая технику, а танцевать различные танцы под разную музыку, когда каждый раз требуется принятие, как можно большего количества быстрых решений. Интеллект – это то, что мы используем, когда заранее не знаем, что делать. Действительно, интеллект- это интегративная способность личности целенаправленно действовать и адекватно вести себя, исходя из окружающей обстановки. Суть умственных возможностей и интеллекта— это принятие быстрых решений. Во время танца часто требуются доли секунды для решения на то или иное действие, что активизирует сразу несколько функций мозга — кинестетическую, рациональную, музыкальную и эмоциональную. Впоследствии это вызывает увеличение нейронных соединений, а значит, и повышает интеллект. Именно поэтому танцы, наравне с другими «интеллектуальными занятиями» являются профилактикой когнитивных нарушений, и как следствие профилактики развития деменции. Пациенты во время танцев погружаются в искусство, меньше фокусируются на своем заболевании. Повышаются самооценка и вера в свои возможности. Пациент меньше думает об обреченности и своей ущербности в связи с заболеваниями и возрастом. Уменьшаются тревожно - депрессивные проявления. Итак, положительные эффекты танцевальной терапии:

1. Адекватная физическая нагрузка, профилактика сердечно-сосудистых осложнений.
2. Уменьшение тревожно - депрессивного синдрома за счет положительных эмоций, так как во время танца увеличивается уровень серотонина и эндорфинов.
3. Улучшение функционирования мозга за счет тренировки равновесия и межполушарных связей.
4. Тренировка интеллекта за счет использования различных функций и структур мозга в интегративном взаимодействии их друг с другом

5. Улучшение памяти и ассоциативного мышления за счет тренировки не только «горизонтальных», но и «вертикальных» взаимодействий центральной нервной системы (перевод кратковременной памяти в долговременную при запоминании танцевальных движений).
6. Тренировка творческих способностей за счет активизации участков мозга, отвечающих за творческое мышление.
7. Нарращивание эмоционального интеллекта, наиболее значимого для успешности человека в социуме.
8. Развитие социальных связей, общения на положительно заряженном эмоциональном фоне.
9. Увеличение количества лет жизни за счет удлинения теломер - «биологических часов».
10. Профилактика головокружений и падений граждан пожилого возраста за счет тренировки и стимуляции циркуляции эндолимфы во всех полукружных каналах внутреннего уха во время танцев.
11. Профилактика мышечно - суставных болей, травм, падений за счет тренировки мышечной ловкости, проприоцептивной чувствительности и мышечно - суставного чувства.

Зажигательные танцы приносят ноты радости в повседневную жизнь старшего поколения. Танцевально - двигательная терапия является одним из методов профилактики когнитивных нарушений. Применение танцевально - двигательной терапии в работе с пожилыми людьми достаточно эффективно по ряду причин:

- танец в терапии использует свободные двигательные формы, что предоставляет возможность пожилому человеку без труда выразить свои чувства;
- включенность во взаимодействие с другими участниками группы танцевально - двигательной терапии помогает пожилому человеку в качестве самопринятия своего тела и собственного «Я»;
- получение участниками танцевальных терапевтических групп приятного телесного опыта способствует развитию социальных навыков, позволяет преодолеть барьеры, возникающие при речевом общении;
- танцевально - двигательная терапия может помочь пожилому человеку снять физическое напряжение, установить связь между чувствами и движениями, что освобождает подавляемые эмоции и чувства и помогает исследовать скрытые конфликты, которые являются источниками психического напряжения;
- группы танцевально - двигательной терапии не только смогут улучшить физическое и эмоциональное состояние стареющего человека, но и помогут ему сконцентрироваться на приятных воспоминаниях, менее

болезненно проститься с тем, что безвозвратно осталось в прошлом, и по достоинству оценить все положительные аспекты своего нынешнего существования.

Показания для танцевально-двигательной терапии:

- профилактика когнитивных нарушений;
- ранняя стадия деменции;
- астено - невротическое состояние;
- вегетососудистая дистония;
- нарушение обмена веществ и ожирение различной степени;
- для улучшения адаптации к новым условиям;
- нарушения психоэмоциональной сферы (апатия, неврозы пожилого возраста, повышенная конфликтность, негативизм и т. д.);
- нарушения работы опорно - двигательного аппарата на ранних стадиях заболевания;
- заболевания органов дыхания.

Цель программы:

Профилактика когнитивных нарушений, эмоциональная поддержка, оптимизация процесса адаптации граждан пожилого возраста, психокоррекция и структурирование свободного времени.

Задачи программы:

- социальное взаимодействие;
- приобретение новых навыков;
- отреагирование негативных эмоций;
- релаксация;
- развитие саморегуляции;
- уменьшение социальной изоляции;
- психокоррекция.

Концептуальная идея программы:

Предполагает целенаправленную работу по обеспечению граждан пожилого возраста возможностью удовлетворения творческих, образовательных и психологических потребностей для духовного, интеллектуального развития, посредством приобщения их к миру танца и музыки.

Новизна программы:

Данная программа реализует основные идеи и цели системы профилактики когнитивных нарушений граждан пожилого возраста:

- развитие мотивации граждан пожилого возраста к познанию и творчеству;

- содействие личностному росту участников программы, их адаптации в современном социуме;
- приобщение к ценностям мировой культуры и искусства;
- сохранение и активное долголетие граждан пожилого возраста;
- ориентация на индивидуальные особенности, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств граждан пожилого возраста, как инициативность, самодеятельность, фантазия, самобытность.

Актуальность программы:

Актуальность данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез хореографии, реабилитации и психокоррекции. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут профилактики каждого пожилого человека.

Адресная направленность программы:

Целевая группа состоит из граждан пожилого возраста без медицинских противопоказаний к занятиям.

Содержание и структура практики:

Танцевально - двигательная терапия является достаточно перспективным направлением в психокоррекционной и реабилитационной работе с лицами пожилого возраста, имеющей целью разрешение психологических проблем, успешную организацию процесса адаптации, улучшение психофизиологического состояния пожилых граждан. Учитывая медицинские показания и противопоказания к танцевальной терапии, данная методика полезна для людей, которые испытывают трудности в выражении чувств и испытывают трудности в восстановлении коммуникативных навыков. Групповая терапия показывает наибольшую эффективность. Эта методика позволяет членам группы лучше осознавать собственное тело и возможности его использования. Такое осознание приводит к улучшению физического и эмоционального состояния. Благодаря занятиям в группах, пожилые граждане учатся более адекватно воспринимать себя и других расширять спектр поведенческих возможностей. Танцевальная терапия также помогает развивать социальные навыки людей. Танцевальные движения служат средством связи с окружающими, дают человеку возможность самовыражения.

Ожидаемые результаты программы:

1. Уменьшение периода адаптации.
2. Уменьшение периода социальной изоляции.
3. Психокоррекция.
4. Снятие мышечных зажимов и эмоционального напряжения.
5. Научиться выражать свои эмоции с помощью движения тела.

6. Научится осознавать возможности своего тела.

Ресурсное обеспечение:

- оснащенный зал,
- звуковоспроизводящая аппаратура.

Оценка эффективности программы:

Снятие психического напряжения, уравнивание эмоционального состояния.

Таким образом, танцевально - двигательная терапия является достаточно перспективным направлением в работе с лицами пожилого возраста с целью профилактики когнитивных нарушений.