**­Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения Выборгского района»**

ПЛАН ПРАКТИКИ ПО ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ «ТАНЦЫ НАРОДОВ МИРА»

Руководитель практики: Сулаймонова Нигора Ялкуновна

**Принципы, лежащие в основе проведения программы:**

-Принцип не нанесения ущерба.

-Принцип доброжелательности, внимательности.

-Принцип развития через конкретную деятельность и упражнения (танцевально-двигательная терапия).

-Принцип систематичности.

-Принцип возникновения личной заинтересованности человека.

**Курс 40 занятий по 45 мин**

|  |
| --- |
| 1 занятие. |
| Тема занятия: Знакомство, установление эмоционально-положительного контакта. Лекция-беседа. Разминка. Работа с образом. Обучение основным танцевальным элементам танца "Соло танго". |
| 2 занятие. |
| Разминка. Упражнения на развитие чувства ритма. Обучение основным танцевальным элементам танца "Соло танго". |
| 3 занятие. |
| Разминка. Упражнения на расширение диапазона и потенциала движений. Обучение основным танцевальным элементам танца "Соло танго". |
| 3 занятие. |
| Лекция-беседа. Разминка. Упражнения на формирование навыка осознания тела в движении, навыка установления контакта с другими в танце. Обучение основным танцевальным элементам танца "Диско". |
| 4 занятие. |
| Разминка. Работа на координацию. Обучение основным танцевальным элементам танца "Диско". |
| 5 занятие. |
| Разминка. Упражнения на развитие ощущения пространства и работа с образным мышлением. Обучение основным танцевальным элементам танца "Диско". |
| 6 занятие. |
| Лекция-беседа. Разминка. Упражнения на снятие мышечных зажимов, снижение физического и эмоционального напряжения, работа с образом. Обучение основным танцевальным элементам танца "Ча-ча-ча". |
| 7 занятие. |
| Разминка. Работа с образом. Работа с мышечной памятью и воображением. Обучение основным танцевальным элементам танца "Ча-ча-ча". |
| 8 занятие. |
| Разминка. Упражнения на снятие мышечных напряжений и тренировку мышечной памяти. Обучение основным танцевальным элементам танца "Ча-ча-ча". |
| 10 занятие. |
| Лекция-беседа. Разминка. Упражнения на развитие чувства ритма, ощущение пространства. Обучение основным танцевальным элементам танца "Сиртаки". |
| 11 занятие. |
| Разминка. Упражнения на развитие умения чувствовать свое тело и ритм . Обучение основным танцевальным элементам танца "Сиртаки". |
| 12 занятие. |
| Разминка. Упражнения на развития чувства ритма. Обучение основным танцевальным элементам танца "Сиртаки". |
| 13 занятие. |
| Разминка. Упражнения на развитие умения расслабляться, взаимодействовать в телесном контакте с партнерами, расширение диапазона движений. Отработка всех выученных танцев. |
| 14 занятие. |
| Лекция-беседа. Разминка. Упражнения на различные типы движений. Обучение основным танцевальным элементам танца "Еврейский народный". |
| 15 занятие. |
| Разминка. Упражнения на развитие пространственного воображения, снятие физического и эмоционального напряжения, развитие способности получать удовольствие от своего тела, от движений, танца. Обучение основным танцевальным элементам танца "Еврейский народный". |
| 16 занятие. |
| Разминка. Упражнения на поднятие мышечного и эмоционального тонуса, развитие чувства ритма и умения получать удовольствие от танца. Обучение основным танцевальным элементам танца "Еврейский народный". |
| 17 занятие. |
| Лекция-беседа. Ритмическая разминка, работа на координацию. Обучение основным танцевальным элементам стиля "Латино". |
| 18 занятие. |
| Разминка. Упражнения на расширение диапазона и потенциала движений. Обучение основным танцевальным элементам стиля "Латино". |
| 19 занятие. |
| Разминка. Упражнения на развитие пространственного воображения, снятие физического и эмоционального напряжения, развитие способности получать удовольствие от своего тела, от движений, танца. Обучение основным танцевальным элементам танца "Латино". |
| 20 занятие. |
| Разминка. Упражнения на развитие умения расслабляться, взаимодействовать в телесном контакте с партнерами, расширение диапазона движений. Отработка всех выученных танцев. |
| 21 занятие. |
| Лекция-беседа. Разминка. Обучение основным танцевальным элементам танца "Русский народный". |
| 22 занятие. |
| Разминка. Работа с образом. Обучение основным танцевальным элементам танца "Русский народный". |
| 23 занятие. |
| Разминка. Упражнения на ритм. Обучение основным танцевальным элементам танца "Русский народный". |
| 24 занятие. |
| Лекция-беседа. Разминка. Упражнения на расширение диапазона и потенциала движений. Обучение основным танцевальным элементам танца "Восток". |
| 25 занятие. |
| Разминка. Работа на координацию. Обучение основным танцевальным элементам танца "Восток". |
| 26 занятие. |
| Разминка. Упражнения на развитие ощущения пространства и работу с образным мышлением. Обучение основным танцевальным элементам танца "Восток". |
| 27 занятие. |
| Лекция-беседа. Разминка. Упражнения на снятие мышечных зажимов, снижение физического и эмоционального напряжения, работа с образом. Обучение основным танцевальным элементам танца "Чарльстон". |
| 28 занятие. |
| Разминка. Работа с образом. Упражнения на работу с мышечной памятью и воображением. Обучение основным танцевальным элементам танца "Чарльстон". |
| 29 занятие. |
| Разминка. Упражнения на снятие мышечных напряжений, тренировку мышечной памяти. Обучение основным танцевальным элементам танца "Чарльстон". |
| 30 занятие. |
| Лекция-беседа. Развитие чувства ритма, ощущение пространства.Обучение основным танцевальным элементам танца "Твист". |
| 31 занятие. |
| Разминка. Упражнение на развитие умения чувствовать свое тело и ритм. Обучение основным танцевальным элементам танца "Твист". |
| 32 занятие. |
| Разминка. Упражнения на развитие чувства ритма. Обучение основным танцевальным элементам танца "Твист". |
| 33 занятие. |
| Разминка. Упражнение на развитие умения расслабляться, взаимодействовать в телесном контакте с партнерами, расширение диапазона движений. Отработка всех выученных танцев. |
| 34 занятие. |
| Лекция-беседа. Разминка. Упражнение на типы движений. Обучение основным танцевальным элементам танца "Цыганочка". |
| 35 занятие. |
| Разминка. Упражнения на развитие пространственного воображения, снятие физического и эмоционального напряжения, развитие способности получать удовольствие от своего тела, от движений, танца. Обучение основным танцевальным элементам танца "Цыганочка". |
| 36 занятие. |
| Разминка. Упражнения поднятие мышечного и эмоционального тонуса, развитие чувства ритма и умения получать удовольствие от танца. Обучение основным танцевальным элементам танца "Цыганочка". |
| 37 занятие. |
| Лекция-беседа. Ритмическая разминка, работа на координацию. Обучение основным танцевальным элементам танца "Краковяк". |
| 38 занятие. |
| Разминка. Упражнения на расширение диапазона и потенциала движений. Обучение основным танцевальным элементам танца "Краковяк". |
| 39 занятие. |
| Разминка. Упражнения на развитие пространственного воображения, снятие физического и эмоционального напряжения, развитие способности получать удовольствие от своего тела, от движений, танца. Обучение основным танцевальным элементам танца "Краковяк". |
| 40 занятие. |
| Завершающее занятие. Разминка. Упражнения на развитие умения расслабляться, взаимодействовать в телесном контакте с партнерами, расширение диапазона движений. Отработка всех выученных танцев. Подведение итогов: лекция-беседа. |