Оздоровительная технология с элементами танце-двигательной терапии «Крылья здоровья»

Автор практики: Огаркова Лидия Васильевна, Каевицер Светлана Яковлевна

Время и место проведения: Ежедневно с 10-11ч. кроме воскресенья на пляже «Багамы»

Материалы: Полотнища лёгкой капроновой, шёлковой ткани парматреами: 1метр на 1,5м с конфигурацией «Крылья», «флаги».

Эффективная реабилитация граждан старшего возраста через применение терапии танцем в технике "крыло здоровья"

Задачи:

Физиологическое улучшение состояния пожилых людей, укрепление мышечного каркаса, развитие гибкости и координации движений, а также улучшение осанки граждан старшего возраста в ходе регулярных занятий танце-двигательной терапии в технике "крыла";

Положительное влияние эстетического воздействия техники "крыла" на пожилых людей, в единении с природой направлено на улучшение психосоматических состояний, снятие стресса, улучшение настроения и самооценки, расслабление и снижение уровня тревожности;

Описание:

Были бы крылья, небо найдется, и кто-то научит летать" (От авторов)

Авторская техника "Крыло здоровья", является инновационной, т.к. эффективно использует инструменты для комплексного физиологического и психологического восстановления и оздоровления людей старшего возраста. Пожилые граждане нуждаются в специальных практиках развития тела в связи с возрастными физиологическими ограничениями, а также в качестве реабилитации после перенесённых сердечно-сосудистых заболеваний, опорно-двигательных, дыхательных заболеваний, нуждающихся в реабилитации, перенесших инсульты и инфаркты, стрессовые ситуации.

Автор техники "Крыло здоровья" пережила онкологическое заболевание, два инсульта, и возрасте 54 лет, была разбита их последствиями. В стремлении изменить здоровье, поменяла местожительства и климат на Геленджик. В окружении природы яркого морского побережья возникла идея использовать на природе в движении лёгкие цветные ткани и под музыку, погружаясь под яркое "крыло" материи, ненавязчиво и без специальных физических упражнений, развиваться в ежедневных регулярных нагрузках. В ходе собственных занятий появился комплекс танце-двигательных упражнений, в совокупности эффективно восстанавливающих организм. Занятия у моря, красивые яркие полотнища привлекли внимание других пенсионеров и просто прохожих, люди стали присоединятся. В период Covid-19 группа разновозрастных участников оказалась под "крылом" здоровья, регулярные занятия на свежем воздухе помогли не заболеть и избавится от последствий легочных заболеваний. Так в движении, за два года восстановилась сама, повстречала друзей и единомышленников и те, кто ходит на её занятия считает безусловно эффективными тренировки для подвижности суставов, профилактики дыхательных и сердечно-сосудистых болезней.

Танцевально-двигательная терапия с применением полотнищ лёгкой разноцветной ткани на морском побережье представляет собой инновационный и результативный метод реабилитации и оздоровления людей пожилого возраста. Этот вид терапии сочетает в себе элементы танца, двигательной активности и контакта с природой, что делает его привлекательным и полезным для данной возрастной группы. Она способствует улучшению физического и психологического состояния, а также позволяет поддерживать социальные связи. Рекомендуется проводить занятия регулярно, чтобы достичь максимального эффекта.

Значение, эффекты танцевально-двигательной терапии с использованием полотнищ на морском побережье для пожилых людей.

Танце-двигательные упражнения с флагами, полотнищами могут иметь различное значение в зависимости от контекста и цели их использования. Вот несколько возможных значений таких упражнений:

Декоративный эффект. Полотнища («крылья») могут служить декоративным элементом во время танцевальных выступлений или постановок. Они могут создавать яркие и красочные образы, придавая выступлению зрелищность и привлекательность.

Символическое значение. Цветные полотнища, флаги могут нести символическое значение, отражая тематику или идею танцевального номера. Например, они могут символизировать национальную принадлежность, культурные традиции, природные явления или абстрактные понятия.

Коммуникативная функция. Полотнища ткани могут использоваться для передачи информации или сообщений во время танца. Например, они могут указывать на смену движений, переход к новой части номера или взаимодействие между танцорами.

Эмоциональное выражение. Яркие цвета ткани могут использоваться для выражения эмоций и настроений во время танца. Они могут подчёркивать радость, грусть, страсть, тревогу или другие эмоциональные состояния, помогая танцорам лучше передать свои чувства зрителям.

Координация и ритм. Флаги могут использоваться для координации движений и поддержания ритма во время танца. Они могут служить ориентиром для танцоров, помогая им синхронизировать свои действия и сохранять общий темп выступления.

Создание атмосферы. Полотна ткани могут создавать определённую атмосферу или настроение во время танцевального номера. Они могут добавлять драматизма, игривости, торжественности или других оттенков в выступление, делая его более запоминающимся и впечатляющим.

Обучение и развитие. Танце-двигательные упражнения с флагами, полотнищами могут использоваться в процессе обучения и развития танцоров. Они могут помочь развить координацию, гибкость, чувство ритма и другие навыки, необходимые для успешного выступления.

Сценический эффект. Флаги и полотнища могут создавать зрелищные и запоминающиеся сценические образы. Они могут быть использованы для оформления пространства, создания переходов между сценами или просто для украшения сцены.

Важно отметить, что конкретное значение танце-двигательных упражнений с полотнищами ткани зависит от контекста и целей их использования. Они могут быть использованы как для создания эффектных образов, так и для передачи эмоций, информации или поддержания ритма и координации.

Танце-двигательная терапия с использованием полотнищ на морском побережье представляет собой уникальный и эффективный метод реабилитации и оздоровления для пожилых людей. Этот вид терапии объединяет в себе элементы танца, движения и контакта с природой, что делает его привлекательным и полезным для данной возрастной группы.

Физическое воздействие. Танцедвигательная терапия способствует улучшению физического состояния пожилых людей. Регулярные занятия помогают укрепить мышцы, развить гибкость и координацию движений, а также улучшить осанку. Кроме того, использование полотнищ позволяет разнообразить упражнения и сделать их более интересными и доступными для пожилых людей.

Психологическое воздействие. Танце-двигательная терапия также оказывает положительное влияние на психологическое состояние пожилых людей. Занятия помогают снять стресс, улучшить настроение и повысить самооценку. Контакт с природой, в свою очередь, способствует расслаблению и снижению уровня тревожности.

Социальное воздействие. Танце-двигательная терапия может стать отличным способом социализации для пожилых людей. Занятия в группе позволяют общаться с другими участниками, обмениваться опытом и поддерживать социальные связи. Это особенно важно для пожилых людей, которые могут испытывать чувство одиночества и изоляции.

Рекомендации. Для достижения максимального эффекта от танце-двигательной терапии рекомендуется проводить занятия регулярно, не менее двух раз в неделю. Продолжительность занятий должна составлять не менее 45 минут. Важно также учитывать индивидуальные особенности и потребности пожилых людей.