

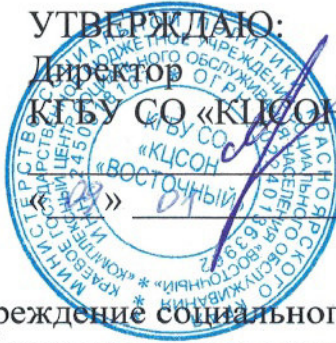
УТВЕРЖДАЮ:

Директор

КГБУ СО «КЦСОН «Восточный»

Н.А. Морозова

2023 г.



Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»

## Программа «Танцевальная терапия»

Программа работы танцевального кружка «Серебряный возраст»

Составитель:  
Самыко В.Ю.,  
культурный организатор социально-  
реабилитационного отделения для  
граждан пожилого возраста,  
инвалидов и детей с ограниченными  
возможностями

2023

## Актуальность

Выход на пенсию высвобождает время у представителей старшего поколения. При этом у человека много не реализованной еще энергии, которую надо направить в новое русло. А значит важно найти те направления, где энергия принесет человеку реальную пользу, а не станет для него источником стресса.

Возможность попробовать свои силы в разных видах деятельности позволяет выбрать, что больше всего способствует улучшению физического самочувствия и помогает чувствовать себя удовлетворенным.

Чаще всего интересы пожилых людей направлены на развитие своих физических навыков, укрепление здоровья, удовлетворение от общения или воплощение в жизнь мечты своей юности.

Танцы – это и работа с координацией движений, и хорошая физическая нагрузка, и взаимодействие в коллективе, и погружение в молодость, когда повсюду были танцплощадки, а для кого-то – воплощение мечты о выступлениях.

Поэтому работа танцевального кружка помогает решить разные потребности лиц старшего возраста, так как, благодаря занятиям в кружке, создаются благоприятные условия, в которых пожилые люди могут заниматься любимым творчеством, общаться, развивать свои физические навыки, укреплять здоровье и делиться своим творчеством и энергией с окружающими.

**Цель программы** – создание условий для раскрытия и развития творческих способностей и возможностей получателей услуг старшего возраста, укрепление психического и физического здоровья пожилых людей через приобщение к творчеству.

### **Задачи:**

- разработать специальные адаптированные танцевальные занятия;
- формировать новые двигательные навыки у участников кружка;
- формировать умение красиво и органично выразить себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;
- создать благоприятный психоэмоциональный фон в группе в рамках отдельных занятий и путем приобщения к танцевальным марафонам;
- создать возможности для реализации полученных навыков в концертной деятельности.

**Целевая аудитория** – лица старшего возраста (пенсионеры), в том числе с инвалидностью.

В основе программы лежит творческое развитие и функционирование танцевальной группы «Серебряный возраст».

Программа рассчитана на 33 часа в год, 1 час в неделю. Периоды занятий: с января по май, с октября по декабрь.

**В ходе освоения программы участники занятий получают следующие результаты:**

**личностные:**

- ответственное отношение к занятиям, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- расширение диапазона и потенциала движений;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- развитие танцевальных навыков;
- снижение уровня личностной тревожности;
- формирование положительного образа физического Я;
- улучшение психологического самочувствия во время взаимодействия с другими людьми;

**коммуникативные умения и навыки:**

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;

**предметные умения и навыки:**

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- выполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения;
- использовать основные упражнения в дальнейшем самостоятельно.

**Особенности реализации программы**

При организации работы с участниками занятий в качестве критерия для отбора не учитываются уровни танцевального мастерства. Учитываются их возрастные особенности, уровень развития в целом.

В связи с тем, что пожилые люди имеют соматические нарушения, общую физическую ослабленность, нарушение моторики и т.п., программа составлена на основе практических занятий.

Каждый блок практических занятий отличается по динамике исполнения танцев (от более медленного и спокойного до ярко выраженного и экспрессивного), развивает определённые качества участников, имеет свою направленность и смысловую нагрузку.

Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

В процессе занятий пожилые люди осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, соотворчества.

Занятия проходят в актовом зале учреждения.

Материалы для занятий: аудиозаписи и видеозаписи, коврик для фитнеса и т.д.

В течение года участники танцевальной группы могут выступать в мероприятиях учреждения, а также в рамках взаимодействия с другими учреждениями социальной сферы города.

#### **Учебно-тематический план**

№	Название раздела	Количество часов
1.	Ритмическая гимнастика (приложение 1)	2
2.	Элементы русского народного танца (приложение 2)	2
3.	Элементы бального танца ча-ча-ча (приложение 3)	2
4.	Элементы бального танца румба (приложение 4)	2
5.	Элементы бального танца зук (приложение 5)	2
6.	Элементы бального танца самба (приложение 6)	2
7.	Элементы бального танца вальс (приложение 7)	2
8.	Элементы бального танца танго (приложение 8)	2
9.	Элементы бального танца рок-н-ролл (приложение 9)	2
10.	Элементы современных танцев (приложение 10)	3
11.	Постановочно-репетиционная работа	12
	Итого	33

#### **Содержание тем программы**

Раздел	Содержание тем программы
<b>1. Ритмическая гимнастика</b>	1. Ритмические упражнения: - упражнение на дыхание; - физиологическая разминка; - ритмические комбинации; - упражнения на ковриках; - упражнения на стульях. 2. Упражнения на пластику и расслабление: - «Отодвину стены»;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ветерок»;</li> <li>- «Замочек» и т.п.</li> </ul> <p>3. Упражнения на координацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Слеши не спеши»;</li> <li>- «Хлопушка»;</li> <li>- «Опоздание»;</li> <li>- «Косцы»;</li> <li>- «Пропеллер» и т.п.</li> </ul>
<b>2.Элементы русского народного танца</b>	<p>1. Основные позиция ног, рук.</p> <p>2. Основные танцевальные движения: «Гармошка», «Ковырялочка», «Верёвочка», «Моталочка» и т.п.</p> <p>3. Комбинации элементов русских народных танцев.</p>
<b>3. Элементы бального танца ча-ча-ча</b>	<p>1. Основные положения рук, ног, положения в паре.</p> <p>2. Основные элементы и техника исполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на ритм;</li> <li>- ротация таза;</li> <li>- восьмёрка бёдрами;</li> <li>- смена ног;</li> <li>- шоссе в сторону;</li> <li>- основной шаг вперёд;</li> <li>- основной шаг в сторону;</li> <li>- основной ход;</li> <li>- «Нью-Йорк»;</li> <li>- «Кубинские брейки» с вращением и т.п.</li> </ul> <p>3. Комбинации элементов ча-ча-ча.</p>
<b>4.Элементы бального танца румба</b>	<p>1. Основные положения рук, ног, положения в паре.</p> <p>2. Основные элементы и техника исполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на ритм;</li> <li>- основной шаг Basic;</li> <li>- последовательность выполнения шагов;</li> <li>- боковой шаг, «Кукарача»;</li> <li>- «Нью-Йорк»;</li> <li>- румба квадрат;</li> <li>- гондольер и т.п.</li> </ul> <p>3. Комбинации элементов румбы.</p>
<b>5.Элементы бального танца зук</b>	<p>1. Основные положения рук, ног, положения в паре.</p> <p>2. Основные элементы и техника исполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на ритм;</li> <li>- базовый шаг;</li> <li>- шаг «Латерал»;</li> <li>- шаг «Открытие»;</li> <li>- шаг «Латерал» + движение «Бамболейо»;</li> <li>- базовый шаг + движение «Щикоч» и т.п.</li> </ul> <p>3. Комбинации элементов танца зук.</p>
<b>6. Комбинации элементов самба</b>	<p>1. Основные положения рук, ног, положения в паре.</p> <p>2. Основные элементы и техника исполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на ритм;</li> <li>- шаг «тайминг»;</li> <li>- Preparation;</li> <li>- вязкое движение;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- коннекшн;</li> <li>- «Кукарача»;</li> <li>- «Нью-Йорк» и т.п.</li> </ul> <p>3. Комбинации элементов румбы</p>
<b>7.Элементы бального танца вальс</b>	<p>1. Основные положения рук, ног, положения в паре.</p> <p>2. Основные элементы и техника исполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на ритм;</li> <li>- дорожка;</li> <li>- правый поворот;</li> <li>- левый поворот;</li> <li>- связующий поворот;</li> <li>- балансе;</li> <li>- квадратный шаг;</li> <li>- кружение;</li> <li>- фигурный и т.п.</li> </ul> <p>3. Комбинации элементов вальса.</p>
<b>8.Элементы бального танца танго</b>	<p>1. Основные положения рук, ног, положения в паре.</p> <p>2. Основные элементы и техника исполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на ритм;</li> <li>- карте;</li> <li>- карте назад;</li> <li>- открытый левый поворот;</li> <li>- шаг «рокк»;</li> <li>- рокк-поворот;</li> <li>- правый твист-поворот;</li> <li>- фор-степ и т.п.</li> </ul> <p>3. Комбинации элементов танго.</p>
<b>9. Элементы бального танца рок-н-ролл</b>	<p>1. Основные положения рук, ног, положения в паре.</p> <p>2. Основные элементы и техника исполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на ритм;</li> <li>- прыжки в сторону «гармошка»;</li> <li>- шаги в сторону «Буратино»;</li> <li>- бутги вперед, назад («елочка», «лесенка»);</li> <li>- «пружинки»;</li> <li>- «пяточки»;</li> <li>- большие пяточки «шагаем через лужу»;</li> <li>- «крест»;</li> <li>- «диагональка» и т.п.</li> </ul> <p>3. Комбинации элементов рок-н-ролла.</p>
<b>10. Элементы современных танцев</b>	<p>1. Основные положения рук, ног.</p> <p>2. Основные элементы и техника исполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на ритм;</li> <li>- хип-хоп;</li> <li>- дэнсхолл;</li> <li>- тверк;</li> <li>- тектоник и т.п.</li> </ul> <p>3. Комбинации элементов современных танцев.</p>
<b>11.Постановочно-репетиционная работа</b>	<p>1. Изучение движений танцевального номера;</p> <p>2. Отработка движений танцевального номера:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соединение движений в комбинации;</li> </ul>

	- разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок; - репетиционная работа.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------

### Календарно-тематический план

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Сроки	Изменения
		<b>33</b>		
1	Ритмическая гимнастика 1. Ритмические упражнения: - упражнение на дыхание; - физиологическая разминка; - ритмические комбинации; - упражнения на ковриках. 2. Упражнения на пластику и расслабление: - «Отодвину стены»; - «Ветерок»; 3. Упражнения на координацию: - «Спеши не спеши»; - «Хлопушка».	1	09.01	
2	Ритмическая гимнастика 1. Ритмические упражнения: - упражнение на дыхание; - физиологическая разминка; - ритмические комбинации; - упражнения на стульях. 2. Упражнения на пластику и расслабление: - «Замочек» и т.п. 3. Упражнения на координацию: - «Опоздание»; - «Косцы»; - «Пропеллер» и т.п.	1	16.01	
3	Разучивание элементов русского народного танца	1	23.01	
4	Разучивание элементов русского народного танца. Комбинация элементов русских народных танцев	1		
5	Разучивание элементов бального танца ча-ча-ча	1	30.01	
6	Разучивание элементов бального танца ча-ча-ча. Комбинация элементов бального танца ча-ча-ча	1	06.02	
7	Разучивание элементов бального танца румба	1	13.02	
8	Разучивание элементов бального танца румба Комбинация элементов бального танца румба	1	20.02	
9	Разучивание элементов бального танца зук	1	27.02	
10	Разучивание элементов бального танца зук Комбинация элементов бального танца зук	1	05.03	
11	Разучивание элементов бального танца самба	1	12.03	
12	Разучивание элементов бального танца самба	1	19.03	

	Комбинация элементов бального танца самба			
13	Разучивание элементов бального танца вальс	1	26.03	
14	Разучивание элементов бального танца вальс Комбинация элементов бального танца вальс	1	02.04	
15	Разучивание элементов бального танца танго	1	09.04	
16	Разучивание элементов бального танца танго Комбинация элементов бального танца танго	1	16.04	
17	Разучивание элементов бального танца рок-н-ролл	1	23.04	
18	Разучивание элементов бального танца рок-н-ролл Комбинация элементов бального танца рок-н-ролл	1	30.04	
19	Разучивание элементов современных танцев	1	14.05	
20	Разучивание элементов современных танцев Комбинация элементов современных танцев	1	21.05	
21	Разучивание элементов современных танцев Комбинация элементов современных танцев	1	28.05	
22	Изучение движений танцевального номера	1	17.09	
23	Изучение движений танцевального номера	1	24.09	
24	Соединение движений в комбинации	1	08.10	
25	Соединение движений в комбинации	1	15.10	
26	Соединение движений в комбинации	1	22.10	
27	Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок	1	29.10	
28	Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок	1	05.11	
29	Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок	1	12.11	
30	Репетиционная работа	1	19.11	
31	Репетиционная работа	1	26.11	
32	Репетиционная работа	1	03.12	
33	Репетиционная работа	1	10.12	



## Список литературы

1. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С.-Пб, 2000.
3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– М., 2005
4. Зенн Л.В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kindergenii.ru>.
5. Зимина А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. М.: Владос, 2000.
6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – С.-Пб., 2005. – 76 с.
7. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М., 2000. – 61с.
8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь. – М., 2005. – 64 с.
9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль, 2002. – 241 с.
10. Шерон Чайклин и Хильда Венгровер. Искусство и наука танцевально-двигательной терапии. Жизнь как танец. – М.: 2017. – 419 с.
11. Жаки Грин Хаас. Анатомия танца. Попурри. М.. 2019. 296 с.
12. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М., 2004. – 107 с.
13. Кале-Жермен Блондин. Твое тело: подробная инструкция для пользователя, или как работает позвоночник, суставы и мышцы. – М., 2008. – 296 с.
14. Здор С. Точка навигации. Техника импровизации в современном танце. – М., 2010. – 117с.
15. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце: учебное пособие. – М., 2011. – 472 с.