**Водинова Олеся Александровна**

руководитель инклюзивного клуба танцевальной практики «Будь здоров»

АНО РК «Точка Позитива»,

культорганизатор ГОАУСОН «АПНИ№1»

**«ТАНЦУЙ, ИГРАЙ».**

Данное методическое пособие предлагает практики к внедрению театральных элементов в хореографический процесс. Оно ориентировано на руководителей танцевальных коллективов, где танцоры с инвалидностью и без, преподавателей танца, а также на самих танцоров, стремящихся повысить свой исполнительский уровень и расширить творческие горизонты.

**Введение**. Настоящее методическое пособие посвящено исследованию и практическому применению интеграции театральных техник и упражнений в танцевальную практику для детей и молодёжи с ограниченными возможностями здоровья.

 В современном мире танец перестал быть исключительно набором технических движений, все больше становясь средством выразительной коммуникации, способом рассказать историю и донести до зрителя глубокий эмоциональный опыт. В связи с этим возникает необходимость в расширении арсенала выразительных средств танцора, тем более с особенностями здоровья, что бы не только компенсировать физические ограничения, а так же создать яркий образ, раскрыть индивидуальность и научиться взаимодействовать с публикой.

**Основная цель** — С помощью театральных инструментов максимально расширить у танцора с инвалидностью возможность для самовыражения, с помощью театральной игры компенсировать физические ограничения, освоить танцевальное искусство, делая его более выразительным и преодолеть физические и психологические барьеры.

В пособии рассматриваются упражнения актёрского мастерства, ораторского искусства адаптированные для танцоров, приводятся примеры конкретных упражнений и техник, направленных на развитие воображения, эмоциональной выразительности, а также на эффективное внедрение театральных техник в хореографический процесс, упражнения на выполнение сверх задач, для освоения танцевальных навыков. Предложенные материалы станут полезным ресурсом для всех, кто стремится совершенствоваться в танцевальном искусстве и искать новые пути творческого самовыражения.

**Теоретическая часть**.

В данной главе рассматриваются теоретические аспекты интеграции театральных техник в хореографическую практику для людей с ограниченными возможностями здоровья.

**1. Инклюзивный танец, как платформа для самовыражения и реабилитации:**

Инклюзивный танец — это вид искусства, объединяющий людей с разными физическими возможностями. Он предоставляет уникальную возможность для самовыражения, творческой реализации и социальной интеграции. Для людей с ограниченными возможностями здоровья танец может стать мощным инструментом реабилитации, способствующим:

* **Физическому развитию:** улучшение координации, равновесия, гибкости, силы и выносливости.
* **Психологическому благополучию:** повышение самооценки, уверенности в себе, снижение тревожности и депрессии.
* **Социальной адаптации:** развитие коммуникативных навыков, расширение круга общения, преодоление социальной изоляции.

**2. Роль театральных техник в расширении выразительных возможностей:**

Традиционный танец часто фокусируется на техническом совершенстве и физической форме. Однако для людей с ограниченными возможностями, у которых физические возможности могут быть ограничены, важно найти другие способы самовыражения и донести до зрителя свои эмоции и переживания. Именно здесь на помощь приходят театральные техники. Они позволяют:

* **Создать яркий и запоминающийся образ:** использование мимики, жестов, голоса и других актёрских приёмов для раскрытия характера персонажа и передачи его эмоций.
* **Компенсировать физические ограничения:** сместить акцент с физических возможностей на выразительность, эмоциональность и сторителлинг.
* **Усилить воздействие на зрителя:** установить более глубокую связь со зрителем, вызвать сопереживание и заставить задуматься о важных вещах.

**3. Ключевые принципы внедрения театральных техник:**

* **Индивидуальный подход:** Учёт индивидуальных особенностей, потребностей и возможностей каждого участника.
* **Постепенность и последовательность:** внедрение техник от простого к сложному, с учётом уровня подготовки и физических возможностей участников.
* **Игровой формат:** использование игровых упражнений и заданий для создания позитивной и мотивирующей атмосферы.
* **Безопасность и комфорт:** обеспечение безопасной и комфортной среды для занятий, предотвращение перегрузок и травм.
* **Творческая свобода:** предоставление участникам возможности самовыражения и экспериментов с движением и образом.

**4. Основные понятия и термины:**

* **Образ:** законченное и выразительное представление о персонаже, которое передаётся через движения, мимику, жесты и голос.
* **Действие:** целенаправленное поведение персонажа, направленное на достижение определённой цели.
* **Конфликт:** Противоречие между персонажами или внутри одного персонажа, которое является движущей силой сюжета.
* **Импровизация:** спонтанное создание движений, текста или музыки без предварительной подготовки.
* **Эмоциональный отклик:** реакция зрителя на происходящее на сцене, вызванная эмоциональной выразительностью исполнителя.

**5. Адаптация театральных техник для людей с ОВЗ:**

Внедрение театральных техник для людей с ограниченными возможностями требует адаптации с учётом их физических и когнитивных особенностей. Важно:

* **Упрощать сложные упражнения:** разбивать сложные задания на более простые этапы, предоставлять подробные инструкции и оказывать необходимую помощь.
* **Использовать визуальные и тактильные подсказки:** применять визуальные и тактильные средства для облегчения понимания и запоминания упражнений.
* **Поощрять творческую интерпретацию:** предоставлять участникам возможность адаптировать упражнения под свои индивидуальные возможности и потребности.

**6. Взаимосвязь театра и танца:**

Несмотря на различия, театр и танец имеют много общего. Оба вида искусства используют тело как инструмент для выражения эмоций и повествования. Интеграция театральных техник в танец позволяет создать более глубокий и эмоционально насыщенный продукт, который может оказать сильное воздействие на зрителя и помочь танцору стать артистичным и уверенным исполнителем.

**Практическая часть**.

**Практическая часть методического пособия: внедрение театральных техник для танцора с инвалидностью**

В этом разделе методического пособия представлены практические упражнения и техники, адаптированные для танцоров с инвалидностью и направленные на развитие актёрского мастерства и интеграцию театральных элементов в танцевальную практику. Упражнения разделены на несколько блоков, соответствующих основным аспектам актёрского мастерства.

**Блок 1: Работа с воображением и фантазией**

**Цель:** развитие способности к воображению, фантазии, созданию ярких образов и умению воплощать их в импровизационном движении.

**Упражнение 1: “Невидимый предмет”.**

**Описание:** танцор должен представить себе некий предмет (мяч, воздушный змей, меч и т.д.) и взаимодействовать с ним. Важно прочувствовать его форму, вес, текстуру и эмоциональную окраску. Движения должны быть естественными и соответствовать выбранному предмету.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:** можно использовать воображаемый предмет, адаптированный к физическим возможностям танцора (например, лёгкий шар для танцоров в инвалидных колясках).

**Упражнение 2: “Мимические танцевальные этюды”.**

**Описание:** танцор должен изобразить в танце разные эмоции (радость, грусть, гнев, удивление, страх) только с помощью мимики. Важно уделить внимание деталям: выражению глаз, бровей, губ, напряжению лицевых мышц. Для более яркого перевоплощения используем характерную музыку.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:** упражнение можно выполнять сидя или лежа, сосредоточившись на выражении лица, если движения тела ограничены.

**Упражнение 3: «Путешествие во времени: Эхо Прошлого в Танце»**

**Описание:** Откройте портал в прошлое и оживите историю в танце! В этом упражнении танцор становится путешественником во времени, примеряя на себя образ исторической эпохи или легендарной личности.

**Выбор эпохи или персонажа:** погрузитесь в изучение истории! Выберите эпоху, которая вас вдохновляет, или исторического персонажа, чья судьба вас трогает.

**Перевоплощение:** постарайтесь почувствовать дух выбранной эпохи или характер персонажа. Как они двигались, говорили, выражали свои эмоции?

**Танец Воплощения:** передайте свои ощущения через танец. Используйте характерные позы, жесты, мимику, чтобы создать убедительный образ.

**Музыка времени:** погрузитесь в атмосферу эпохи, используя музыку, соответствующую выбранному времени.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:** важно сосредоточиться на самых ярких и выразительных элементах образа, упрощая задачу, но сохраняя глубину.

* **Ключевые детали:** сосредоточьтесь на характерных позах и жестах, которые лучше всего передают дух эпохи или характер персонажа.
* **Воображаемый реквизит:** используйте воображаемый реквизит, чтобы дополнить образ и сделать его более выразительным.

**Упражнение 4: «Цветочный сад: Расцветая в Танце»**

**Описание:** В этом упражнении танцоры превращаются в прекрасные цветы, а хореограф становится заботливым садовником, который помогает им раскрыть свою красоту.

**Выбор цветка:** каждый танцор выбирает свой любимый цветок — будь то гордая роза, скромная ромашка или величественное дерево.

**Садовник:** Хореограф играет роль садовника, который бережно сажает семечко в землю. Танцор, в свою очередь, изображает это семечко, свернувшись калачиком и затаив дыхание.

**Пробуждение:** Садовник поливает семечко, и оно начинает прорастать сквозь землю. Медленно и осторожно танцор начинает разворачиваться, раскрывая свои лепестки.

**Рост и преображение:** Садовник комментирует процесс роста цветка, направляя фантазию танцоров. Под звуки музыки «цветы» начинают расти, извиваться, тянуться к солнцу, раскрывая свою уникальную красоту.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:** главное — выразить характер выбранного цветка, независимо от физических ограничений.

* **Танец индивидуальности:** танцор, используя доступные ему позы и движения, создает свой неповторимый образ цветка.
* **Угадай мой цветок:** задача садовника — угадать, какой именно цветок растёт в его саду, основываясь на движениях и позах танцора.

**Блок 2: Работа с телом и движением**

**Цель:** развитие выразительности тела, умения использовать его как инструмент для передачи информации и эмоций. Развить внимательность, и умение работать в парах.

**Упражнение 1: “Танцор у зеркала”.**

**Описание:** Один танцор выполняет любые движения, а другой повторяет их как зеркало, стараясь точно отразить каждое движение, мимику и эмоцию.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:** можно работать в паре или индивидуально перед зеркалом. Важно адаптировать движения к физическим возможностям танцоров.

**Упражнение 2: «Килька и Сачок: Танец ускользания и объятий»**

**Описание:** В этом танце рождаются две роли — «Килька» и «Сачок».

**«Килька»:** подвижная и юркая, она танцует, импровизируя, словно маленькая рыбка в воде. Её задача — ускользать от «Сачка», проявляя всю свою ловкость и дополняя движение различными глаголами. (ускользать вибрируя, ускользать и прыгая)

**«Сачок»:** сначала округлые руки танцора превращаются в сачок, мягко и плавно преследующий «Кильку». Попав в «сачок», «Килька» проявляет всю свою изобретательность, ускользая, словно змея, извиваясь, дрожа, танцуя, прыгая и даже падая!

**Эволюция «Сачка»:** постепенно «Сачок» увеличивает амплитуду своих движений, и вот уже не только руки, но и всё его тело превращается в огромный «сачок», который то ограничивает, то освобождает пространство партнёра.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:** танцор, исполняющий роль «Кильки», может использовать любые доступные ему движения, чтобы продемонстрировать свою ловкость и изобретательность. Главное — почувствовать игривый дух танца и насладиться процессом!

**Упражнение 3: “Медленное движение”.**

**Описание:** танцор выполняет простые движения (ходьба, повороты, наклоны) очень медленно, стараясь осознавать каждое движение своего тела, его напряжение и расслабление.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:** это упражнение идеально подходит для танцоров с ограниченной подвижностью, позволяя им сосредоточиться на деталях движений и их выразительности.

**Упражнение 4: “Три хлопка”: Игра с движением и временем**

**Описание:** Танцоры импровизируют под музыку, и тут в игру вступают хлопки:

**Один хлопок:** мгновенная остановка! Превратитесь в застывшую статую и начинайте медленно «растягивать» себя в этой позе, от кончиков пальцев ног до макушки, ощущая каждый мускул.

**Два хлопка:** Время повернуть вспять! Повторите последнее движение, но в обратном направлении, словно прокручивая пленку назад, и снова погрузитесь в поток импровизации.

**Три хлопка:** повторение — мать учения (и танца!). Повторите последнее выполненное движение трижды, словно закрепляя его в памяти тела, а затем продолжайте свой танец.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:** импровизируйте в пределах своих возможностей, пробуя с каждым хлопком новое задание. Не бойтесь адаптировать движения, главное — почувствовать игру и экспериментировать!

**Упражнение 5: «Я – Модель: Фотосессия в ритме танца»**

**Описание:** В этом упражнении хореограф становится фотографом, а танцоры — моделями, создающими живые снимки в движении.

**Каждый счет — новый кадр:** на счет «раз-два…» до восьми танцоры замирают в новых и неповторимых позах, словно запечатлевая мгновения на воображаемом снимке.

**Усложнение: Земля и небо:** Теперь задача усложняется! 8 счетов плавного спуска на пол, создание красивых поз на земле, и 8 счетов грациозного подъёма, словно взмывающего в небо.

**Ритм и импровизация:** «Я — модель» — это прекрасный способ развить чувство ритма, координацию и умение импровизировать, мгновенно реагируя на «щелчок затвора».

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:**

* **Общие возможности:** Танцуйте в меру своих сил, создавая неповторимые образы в каждой позе.
* **“Портретная съемка”:** Сосредоточьтесь на выражении лица, меняя положение головы, улыбку и взгляд. Позвольте вашему лицу рассказать целую историю!

**Блок 3: Работа с эмоциями**

**Цель:** Развитие умения осознавать, выражать и контролировать свои эмоции, фокусировать внимание.

**Упражнение 1: “Эмоциональный этюд”.**

**Описание:** танцор выбирает определённую

эмоцию и пытается выразить ее с помощью движений, мимики, жестов, голоса (если возможно). Можно использовать музыку, соответствующую выбранной эмоции.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:** можно использовать простые движения и позы, сосредоточившись на выражении лица и рук.

**Упражнение 2: “Встреча”.**

**Описание:** танцор должен изобразить встречу с разными людьми: другом, врагом, любимым человеком, незнакомцем и т.д. Важно передать характер взаимоотношений и эмоции, которые они вызывают.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:** упражнение можно выполнять в воображении, визуализируя встречу, или с использованием воображаемых предметов.

**Упражнение 3: “Импровизация на заданную тему”.**

**Описание:** Танцору предлагается определенная тема или ситуация, на которую он должен импровизировать, используя все доступные ему средства выразительности. Например, в старинном замке, прыгаем и танцуем по облакам, по красивому цветочному полю.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:** важно предоставить танцору свободу выбора и возможность адаптировать движения к своим физическим возможностям.

**Упражнение 4: «Я, Он, Они: Три грани**»

**Описание:** Под звуки музыки танцор импровизирует, следуя указаниям хореографа, раскрывая разные грани взаимодействия.

**“Я”:** Представьте себе тесный лифт. Движения сдержанны, внимание обращено внутрь себя. Исследуйте свое тело: руки, ноги, каждую деталь, словно рассматривая себя в зеркале.

**“Он”:** Задача — передать привет танцем ближайшему человеку. Движения становятся шире, взгляды встречаются, устанавливая связь.

**“Они”:** Представьте себя на круглой сцене, окружённой зрителями. Ваша цель — поделиться энергией, выразить приветствие всем своим телом, каждым движением.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:** танцевать, раскрывая свой потенциал, максимально погружаясь в задание, адаптируя движения под свои возможности.

**Блок 4: Работа с образом**

**Цель:** Развитие умения создавать и воплощать в танце целостные образы, обладающие определенным характером, историей и мотивацией.

**Упражнение 1: “Создание персонажа”.**

**Описание:** танцор выбирает персонажа (из литературы, кино, мультфильма) и работает над созданием его образа: подбирает костюм, придумывает биографию, манеру поведения, жесты и мимику, подбирает музыку.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:** можно использовать минимальный реквизит и костюмы, сосредоточившись на внутренних характеристиках персонажа и его взаимодействии с другими персонажами.

**Упражнение 2: “История в движении”.**

**Описание:** танцор рассказывает историю, используя только движения. Важно передать сюжет, характеры персонажей и эмоциональный фон. Например: потеряла ключ, ожидание автобуса, волнение перед встречей.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:** можно использовать любые доступные движения и позы, адаптируя историю к своим возможностям.

**Упражнение 3: «Животный мир: Танец перевоплощения».**

**Описание:** Откройте в себе зверя! В этом упражнении танцоры перевоплощаются в выбранных животных, проживая их жизни через движения.

**В шкуре зверя:** почувствуйте себя выбранным животным! Каковы его повадки, как он двигается, как взаимодействует с миром?

**Взаимодействие или одиночество:** по заданию животные могут взаимодействовать друг с другом, создавая сцены охоты, игры, борьбы за выживание. Или же, подобно кошке, животное может быть само по себе, создавая историю своей жизни, например: ожидание хозяев, охота на лань, жирафы в дикой природе.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:** важно создать условия, в которых каждый участник сможет выразить себя, опираясь на свои возможности.

* **Двигайтесь без ограничений:** извивайтесь, как змея, лежа на полу, будьте медлительной улиткой или мудрой черепахой.
* **Сосредоточьтесь на главном:** работайте с подвижными частями тела, позволяя им рассказать историю вашего животного.

**Блок 4 «Ораторское искусство».**

**Цель:** развить уверенность в себе чётко формулировать свои мысли, что способствует выразительности движений в танце и уверенности танцора в себе.

**Упражнение 1 «Что делаем – то и говорим: Танец и Слово в Унисон»**

**Описание:** В этом упражнении танец и речь сливаются воедино, создавая гармоничный дуэт.

* **Композиция в словах:** хореограф представляет танцевальную композицию, описывая каждое движение словами: «Шаг вперед, шаг назад, плие, плие, подпрыгнули…»
* **Синхронность:** задача танцоров — одновременно исполнять композицию и проговаривать каждое движение, словно озвучивая свой танец.
* **Точность и ритм:** важно следить за правильностью исполнения и четкостью произношения, создавая идеальный синхрон между движением и словом.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:** индивидуальный подход — ключ к успеху! Учитывайте физические возможности каждого танцора, предлагая упражнения, которые он сможет выполнять с комфортом и удовольствием.

* **Движения тела:** “Голова вправо, голова влево, плечи вверх, плечи вниз…”
* **Сосредоточьтесь на возможностях:** адаптируйте движения, сосредоточившись на тех частях тела, которые подвижны, и позволяя им говорить за всё тело.

**Упражнения 2 «Танцуем Стих: Слова, Оживающие в Движении»**

**Описание:** В этом упражнении стихи и скороговорки обретают новую жизнь, превращаясь в выразительный танец.

* **Стихотворение в движении:** выучите несложную скороговорку или стихотворение, а затем превратите каждое слово в движение!
* **Танцевальная постановка:** соедините движения и слова, создавая оригинальную танцевальную композицию.
* **Реквизит:** используйте мяч, трость, ленту и другие предметы, чтобы обогатить танец и сделать его еще более выразительным.
* **Музыка:** добавьте соответствующую музыку, чтобы создать неповторимую атмосферу и подчеркнуть характер стихотворения.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:** важно найти подход, который позволит каждому танцору выразить себя, несмотря на любые ограничения.

* **Звуки вместо слов:** если у танцора возникают трудности с речью, используйте комбинации гласных и согласных звуков, создавая уникальный язык танца. Например: “бАт, бЕт, бЁт, бИт, бОт…”
* **Движение без границ:** выберите движения, которые соответствуют физическим возможностям танцора, — покачивание головой, движения руками, пальцами и другие доступные движения.

**Упражнение 3 «Танцую и пою».**

**Описание:** включайте любимую песню детей и пусть они танцуют (импровизируют) и поют песню вслух. Примечание: получиться ещё интересней если дети знают текст песни частично или она иностранная и они поют её придуманными словами.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:**

Танцоры импровизируют в меру своих возможностей и исполняют песню вслух произнося слова по тексту или придуманные слова.

**Упражнение 4 «Как двигается звук: Слышать Телом, Танцевать Тишину».**

**Описание:** В этом упражнении танец рождается из звука, а тело становится инструментом, преобразующим слуховые впечатления в визуальные образы.

* **Звуковой круг:** танцоры встают в круг, готовые исследовать мир звуков.
* **Голос каждого:** по очереди каждый участник издаёт любой звук — щелчок, свист, гул, шепот, крик — всё, что придёт в голову!
* **Оживший звук:** задача каждого танцора — представить, как этот звук выглядит в движении. Какие формы он принимает, какую энергию излучает?
* **Импровизационный танец:** самые смелые и находчивые импровизаторы могут танцевать под «звуковую симфонию», созданную командой, позволяя своим телам рассказать историю, рождённую из звука.

**Адаптация для танцоров с ограниченными возможностями:** важно помнить, что главное — это свобода самовыражения и отсутствие страха перед экспериментами.

* **Двигайтесь без ограничений:** танцуйте в меру своих возможностей, позволяя телу следовать за звуком, выражая его энергию и характер.
* **Смелость и импровизация:** не бойтесь быть смелыми, свободными и импровизировать, ведь именно в этом заключается магия танца!

**Рекомендации по проведению занятий:**

* **Индивидуальный подход:** все упражнения должны быть адаптированы к индивидуальным потребностям и возможностям каждого танцора.
* **Безопасность:** Обеспечить безопасные условия для занятий, избегать перегрузок и травм.
* **Позитивная атмосфера:** создать атмосферу поддержки и взаимопомощи, поощрять творчество и самовыражение.
* **Обратная связь:** предоставлять танцорам обратную связь, отмечать их достижения и помогать им развиваться.
* **Регулярность:** регулярные занятия (2-3 раза в неделю) позволят достичь наилучших результатов.
* **Постепенность:** начинать с простых упражнений и постепенно переходить к более сложным.
* **Использование музыки:** используйте музыку, соответствующую характеру упражнений и выбранным образам.
* **Видеосъемка:** используйте видеосъемку для анализа движений и работы над ошибками.

**Заключение:**

Представленные упражнения являются лишь основой для работы. Руководителям и педагогам рекомендуется творчески подходить к их применению, адаптировать их к конкретным потребностям танцоров и создавать собственные упражнения, способствующие развитию актёрского мастерства и повышению выразительности танца. Главное — верить в возможности каждого танцора и помогать ему раскрыть свой творческий потенциал.

**Видео материалы к пособию «Танцуй, играй».**

Скопируйте ссылку и воспользуйтесь поисковиком вашего браузера.

https://vkvideo.ru/playlist/-179153519\_1