Методическое пособие танцевальной терапии

для людей пожилого возраста и с ограниченными возможностями здоровья

«ФОЛЬК терапия – танец души»

культорганизатор

ГОАУСОН «Апатитский ПНИ № 1»

Водинова Олеся Александровна

**Введение:**

Методическое пособие «Танцевальная терапия с элементами народности и фольклора» представляет собой практическое руководство для специалистов, работающих в сфере реабилитации, социальной адаптации и психоэмоциональной поддержки людей с различными потребностями. В нём объединены принципы танцевальной терапии и богатство народной культуры, что позволяет использовать уникальный подход к раскрытию творческого потенциала, улучшению физического и психического здоровья, а также формированию чувства принадлежности к культурному наследию.

Танцевальная терапия как форма экспрессивной терапии признана эффективным инструментом для решения широкого спектра задач: от коррекции двигательных нарушений до преодоления эмоциональных трудностей. Интеграция элементов народности и фольклора — музыки, движений, символов — обогащает терапевтический процесс, позволяя участникам соприкоснуться с историческими корнями, укрепить национальную идентичность и найти новые источники вдохновения.

Данное пособие основано на многолетнем опыте работы с различными группами населения, включая людей с ограниченными возможностями, пожилых людей и тех, кто испытывает психоэмоциональные трудности. Представленные упражнения и методики адаптированы для разных уровней подготовки и могут быть использованы в индивидуальной и групповой работе.

**Цели практики**

С помощью танцевальной терапии воссоздать приятное прошлое, которое активизирует память и дарит радость узнавания. Улучшить физическое состояние. координацию и укрепить нейронные связи, напоминая о ярких моментах жизни. Способствование сохранению культурного наследия и укреплению чувства общности.

**Теоретические основы танцевальной терапии (ДТ)**

Танцевальная терапия (ДТ) — это психотерапевтический метод, использующий движение как средство выражения эмоций, развития личности и улучшения общего самочувствия. В основе ДТ лежит убеждение в тесной взаимосвязи между телом и психикой.

**Принципы ДТ:**

**Телесно - ориентированный подход:** признание тела как источника информации о внутреннем состоянии человека.

**Невербальная коммуникация:** использование движений для выражения чувств и мыслей, которые сложно передать словами.

**Творческое самовыражение:** поощрение спонтанности и импровизации, раскрывающих творческий потенциал личности.

**Безопасная среда:** создание доверительной атмосферы, способствующей самораскрытию и исследованию внутренних переживаний.

**Механизмы воздействия ДТ:**

**Эмоциональная разрядка:** физическая активность и выразительные движения способствуют высвобождению негативных эмоций и снижению уровня стресса.

**Развитие самосознания:** осознание своего тела, его возможностей и ограничений помогает лучше понимать себя и свои потребности.

**Улучшение межличностных отношений:** совместная танцевальная деятельность способствует развитию навыков коммуникации, сотрудничества и взаимной поддержки.

**Повышение самооценки:** успешное выполнение движений и достижение поставленных целей повышают самооценку и уверенность в себе.

**Роль народности и фольклора в терапевтическом процессе**

Использование элементов народности и фольклора в ДТ обогащает терапевтический процесс, делая его более интересным, культурно ориентированным и доступным для широкого круга людей.

**Культурный контекст:** народные танцы, песни, обряды и игры являются неотъемлемой частью культуры и традиций народа. Их использование позволяет участникам почувствовать связь со своим культурным наследием и укрепить свою идентичность.

**Символика и архетипы:** народная культура содержит богатый символический язык, который можно использовать для выражения глубинных чувств и переживаний. Архетипические образы из сказок, легенд и мифов могут помочь участникам понять и принять свои внутренние конфликты.

**Социальная поддержка и чувство общности:** совместное исполнение народных танцев и участие в обрядах способствуют формированию чувства общности и социальной поддержки, что особенно важно для людей, испытывающих трудности в общении и социальной адаптации.

**Укрепление памяти и когнитивных функций:** знакомые мелодии, ритмы и движения, связанные с народной культурой, могут стимулировать память, внимание и другие когнитивные функции, особенно у пожилых людей и людей с когнитивными нарушениями.

**Преимущества интегративного подхода:**

Сочетание ДТ с элементами народности и фольклора предоставляет ряд преимуществ:

**Повышение мотивации:** знакомые элементы культуры делают терапевтический процесс более привлекательным и интересным для участников.

**Расширение возможностей самовыражения:** народные танцы, песни и игры предоставляют разнообразные способы выражения чувств и эмоций.

**Сохранение и передача культурного наследия:** участники знакомятся с традициями своего народа, учатся ценить и уважать культурное наследие.

**Доступность:** элементы народной культуры знакомы и понятны большинству людей, что делает терапевтический процесс более доступным.

**Дидактические материалы и адаптивные упражнения для маломобильных участников в рамках методического пособия «Танцевальная терапия с элементами народности и фольклора»**

В этом разделе представлены дидактические материалы и адаптивные упражнения, разработанные с учетом потребностей маломобильных участников, которые позволяют им полноценно участвовать в занятиях танцевальной терапией с элементами народности и фольклора. Цель — обеспечить доступность и эффективность занятий для каждого участника, независимо от его физических возможностей.

**Дидактические материалы:**

1. **Карточки с изображениями:**

**Изображения эмоций:** карточки с крупными, чёткими изображениями различных эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление). Используются для идентификации и выражения эмоций с помощью движений.

**Изображения народных танцевальных движений:** карточки с изображениями движений (носок, каблук, руки на пояс и т.д.). Используются в танцевальной импровизации, насыщенности движений в танцевальных играх.

**Изображения природных явлений:** карточки с изображениями природных явлений (солнце, дождь, ветер, снег, река, лес и т. д.). Используются для создания образных движений, имитирующих природные явления.

1. **Аудиоматериалы:** ссылка на плейлисты https://vk.com/audios-179153519

**Подборка народной музыки:** Разнообразная подборка народной музыки из разных регионов, отличающаяся по темпу, ритму и характеру. Используется для создания эмоционального фона и стимуляции двигательной активности.

**Записи звуков природы:** записи звуков природы (шум леса, пение птиц, шум дождя, звуки животных и т.д.). Используются для создания атмосферы и стимулирования воображения при выполнении танцевальных импровизаций.

**Аудиозаписи народных сказок и легенд:** фрагменты народных сказок и легенд, используемые для создания тематических танцевальных композиций.

1. **Видеоматериалы:** ссылка на плейлисты https://vkvideo.ru/playlist/-141380866\_1

**Видеозаписи народных танцев:** короткие видеоролики с примерами стилизованных народных танцев, адаптированных для исполнения сидя или с минимальной двигательной активностью.

**Видеоуроки по выполнению адаптивных упражнений:** видеоуроки с подробными инструкциями по выполнению адаптивных упражнений для маломобильных участников.

**Видеозаписи танцевальных игр**: короткие видеоролики с народными играми.

1. **Танцевальные помощники:**

**Тканевые:** платки, косынки, ленты используемые для различных постановок и импровизации.

**Игровые материалы:** деревянные ложки, бубен, пяльцы, венок и др. для крашения и обогащение танцевальных номеров и и создания атмосферы народности.

 **Адаптивные упражнения:**

1. **Упражнения для развития подвижности суставов:**

**Вращение головой:** плавные вращения головой вправо и влево, вперед и назад.

**Вращение плечами:** Плавные вращения плечами вперед и назад.

**Круговые движения руками:** круговые движения руками в локтевых и лучезапястных суставах.

**Наклоны туловища:** плавные наклоны туловища вправо и влево, вперед и назад.

**Вращение стопами:** плавные вращения стопами в голеностопных суставах.

**Адаптация:** Выполняются сидя на стуле или в инвалидной коляске. Амплитуда движений регулируется в зависимости от индивидуальных возможностей участника.

1. **Упражнения для развития координации:**

**“Дирижер”:** Имитация движений дирижера под музыку.

**“Марионетка”:** Выполнение движений, как у марионетки, которой управляет кукловод.

**“Волна”:** плавные волнообразные движения руками и туловищем.

**«Танец на 4 стороны»:** не сложный набор народных стилизованных движений, выполняется на 4 стороны под счет (вокруг себя)

**Адаптация:** Выполняются сидя на стуле или в инвалидной коляске. Фокус внимания переносится на верхнюю часть тела.

**Танцевальные упражнения на координацию (хороводы)**

**Простые упражнения для начинающих:**

**Ходьба по кругу:**

**Описание:** Простое хождение по кругу в одном направлении.

**Координация:** соблюдение темпа, поддержание ровного круга, одновременное движение с остальными участниками.

**Усложнение:** изменение темпа (быстрее/медленнее), добавление хлопков в ладоши в ритме музыки.

**Приставной шаг:**

**Описание:** Шаг вправо, приставить левую ногу, шаг вправо, приставить левую ногу (повторить вправо и влево).

**Координация:** синхронизация движений ног и рук, поддержание ритма.

**Усложнение:** добавление поворотов корпуса в сторону шага, изменение направления движения (вперед/назад).

**“Ручей”:**

**Описание:** Двое участников, взявшись за руки, поднимают их вверх, образуя «ворота». Остальные проходят под ними, поочередно берясь за руки с другими участниками.

**Координация:** Удержание «ворот», плавное движение под «воротами», соблюдение порядка.

**Усложнение:** изменение темпа движения, добавление приседаний при прохождении под «воротиками».

**“Плетень”:**

**Описание:** Участники образуют две линии, стоя лицом друг к другу. Поочередно одна линия продвигается вперед, проходя между участниками другой линии.

**Координация:** Соблюдение дистанции, синхронность движений.

**Усложнение:** увеличение скорости движения, добавление хлопков в ладоши при прохождении между участниками.

**Упражнения средней сложности:**

**Переменный шаг:**

**Описание:** Шаг вперед правой ногой, приставить левую, шаг вперед левой ногой, приставить правую (повторить).

**Координация:** согласованность движений ног и рук, поддержание ритма, удержание направления движения.

**Усложнение:** добавление поворотов корпуса при каждом шаге, изменение направления движения (вперед/назад, по диагонали).

**“Змейка”:**

**Описание:** Первый участник ведет хоровод, двигаясь зигзагами между остальными участниками. Остальные участники следуют за ним.

**Координация:** Следование за ведущим, сохранение дистанции, плавные повороты.

**Усложнение:** увеличение скорости движения, изменение рисунка «змейки».

**“Восьмерка”:**

**Описание:** Хоровод движется по форме восьмёрки, переходя из одного круга в другой.

**Координация:** соблюдение траектории движения, плавные переходы между кругами, синхронизация с другими участниками.

**Усложнение:** увеличение скорости движения, добавление элементов танца (шаги, хлопки) на переходах.

**“Колесо”:**

**Описание:** Часть участников образует внутренний круг, а другая часть — внешний. Круги движутся в противоположных направлениях.

**Координация:** соблюдение дистанции между кругами, поддержание скорости движения, синхронизация с участниками своего круга.

**Усложнение:** смена кругов (внутренний круг переходит во внешний и наоборот), добавление элементов танца (шаги, повороты).

**Сложные упражнения для продвинутых:**

**Спиральный хоровод:**

**Описание:** Хоровод постепенно закручивается в спираль к центру, а затем раскручивается обратно.

**Координация:** поддержание формы спирали, равномерное движение, синхронизация с остальными участниками.

**Усложнение:** изменение скорости закручивания/раскручивания, добавление элементов танца (шаги, хлопки) во время движения.

**Хоровод с предметами:**

**Описание:** Использование предметов (лент, платков, цветов) во время движения.

**Координация:** сочетание движений тела и предмета, синхронизация с другими участниками.

**Усложнение:** использование разных предметов, выполнение сложных движений с предметами (например, вращение, перебрасывание).

**Импровизационный хоровод:**

**Описание:** Участники двигаются в хороводе, импровизируя свои движения под музыку.

**Координация:** чувство ритма, спонтанная координация движений, взаимодействие с другими участниками.

**Усложнение:** задание на импровизацию на определенную тему (например, изобразить животных, природные явления).

**Общие советы:**

Начинайте с простых упражнений и постепенно переходите к более сложным.

Обращайте внимание на осанку и правильное положение тела.

Следите за темпом музыки и двигайтесь в ритме.

Взаимодействуйте с другими участниками, поддерживайте друг друга.

Не бойтесь экспериментировать и придумывать свои собственные упражнения.

Главное – получайте удовольствие от процесса!

**Адаптация для людей с ограниченными возможностями и пожилых людей:**

**Упростите упражнения:** уберите сложные элементы, уменьшите амплитуду движений.

**Используйте опору:** предоставьте опору (стул, стену) для поддержания равновесия.

**Разбивайте упражнения на более короткие отрезки:** делайте перерывы для отдыха.

**Учитывайте индивидуальные возможности и ограничения каждого участника.**

**Создайте дружелюбную и поддерживающую атмосферу.**

1. **Упражнения для развития чувства ритма:**

**Хлопки в ладоши:** хлопайте в ладоши в такт музыке.

**Отстукивание ритма:** отстукивание ритма ногами (если возможно) или руками по столу.

**Движение под музыку:** свободное движение под музыку в соответствии с ритмом и темпом.

**Адаптация:** Ритм может отбиваться на различных предметах (бубен, ложки, барабан). Важно адаптировать темп музыки и сложность ритма в соответствии с возможностями участника.

1. **Упражнения на выражение эмоций:**

**“Маска”:** изображение различных эмоций с помощью мимики и жестов.

**“Зеркало”:** Повторение движений и эмоций ведущего или другого участника.

**“Танец настроения”:** свободное движение под музыку, выражающее определенное настроение (радость, грусть, злость, страх, удивление).

**Адаптация:** Фокус внимания переносится на выражение эмоций с помощью мимики, жестов и голоса. Движения могут быть минимальными.

1. **Танцевальные импровизации с элементами народности:**

**Имитация движений животных:** имитация движений животных, характерных для данного региона (медведь, заяц, лиса, птица и т. д.).

**Имитация трудовых процессов:** имитация движений, связанных с народными промыслами (косьба, жатва, ткачество, прядение и т. д.).

**Исполнение элементов народных танцев:** выполнение простых элементов народных танцев, адаптированных для исполнения сидя или с минимальной двигательной активностью (хоровод, кадриль, полька и т.д.).

**Адаптация:**Упражнения адаптируются с учетом физических возможностей участников. Важно поощрять творчество и самовыражение.

**Рекомендации для специалистов:**

**Индивидуальный подход:** Учитывайте индивидуальные потребности и возможности каждого участника.

**Безопасность:** обеспечьте безопасное пространство для занятий, исключите возможность падений и травм.

**Адаптация:** Адаптируйте упражнения и материалы в соответствии с потребностями и возможностями участников.

**Поощрение:** поощряйте участников к активному участию и творческому самовыражению.

**Создание позитивной атмосферы:** Создайте атмосферу доверия, поддержки и принятия.

Использование представленных дидактических материалов и адаптивных упражнений позволит создать эффективные и доступные программы танцевальной терапии с элементами народности и фольклора для маломобильных участников, способствуя их психофизическому благополучию, социальной адаптации и сохранению культурного наследия.