**Бюджетное учреждение социального обслуживания Вологодской области**

**«Комплексный центр социального обслуживания населения**

**Чагодощенского района»**

**Программа по танцевально-двигательной терапии для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья**

**«Давайте танцевать!»**

****

**2022 год**

**Пояснительная записка**

Те, кто хоть раз общался с ребенком-инвалидом и ребенком с ограниченными возможностями, знают, как трудно найти тропинку к его сердцу. Все мы рождаемся с разными возможностями. Иногда ограничения накладываются самой природой. Но это не значит, что шансов быть счастливыми у детей с ограниченными возможностями меньше.

В настоящее время большое внимание уделяется вопросам, касающимся социальной адаптации, интеграции и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья. Одним из условий успешной социализации детей-инвалидов и детей с ОВЗ является занятие любимым видом искусства, в котором ребенок может почувствовать себя личностью и почувствовать свою значимость. Искусство выступает как средство для интеграции, адаптации и социализации личности, так как способствует гармонизации эмоциональных состояний, позволяет раскрыть горизонты творческого потенциала и быть более раскрепощенным.

Одним из доступных средств адаптации является танцевально-двигательная терапия. Танцевально - двигательная терапия идеально подходит для физического развития ребенка, помогает его психоэмоциональному становлению, формирует образ тела и способствует улучшению координации движений, моторики, самоконтроля. Танцевальная терапия развивает коммуникативные навыки и творческие способности ребенка, повышает уверенность в собственных силах и дает мощный стимул для саморазвития и решения психологических и педагогических проблем.

Танцевальная терапия – это вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека. Целью внедрения элементов танцевальной терапии в процесс обучения детей с ограниченными возможностями здоровья является развитие осознания ими собственного тела, создание позитивного образа себя, развитие навыков общения.

Танцевальная терапия для детей заключается в том, чтобы ребенок мог выразить свои эмоции через танец, вытанцевать свое настроение, ощущения.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Занятия танцами эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Данная программа предназначена для детей, чье состояние здоровья предполагает объективную необходимость особого подхода к организации учебно-воспитательного процесса.

Форма проведения занятий – групповая. Наполняемость группы не превышает 10 человек, так как требуется индивидуальный подход к каждому ребенку.

Срок реализации программы 2 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия – 60 минут (30 минут занятие - 10 минут перерыв - 30 минут занятие). Данная продолжительность занятий обусловлена особенностями детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

**Цель программы:** Психофизическая и социальная адаптация детей – инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья средствами танцевально-двигательной терапии.

**Задачи программы:**

- развитие координации движений, пластики тела, физической силы, чувства ритма,  памяти, воображения;

- стимулирование двигательной и творческой активности ребенка;

- развитие коммуникативных навыков;

- развитие творческих способностей;

- повышение уровня социальной адаптации к жизни.

**Планируемые результаты**

По итогам реализации программы ребенок:

* выражает эмоции в соответствии с настроением музыки;
* проявляет интерес к музыкальному и танцевальному творчеству;
* демонстрирует коммуникативную активность.
* умеет ритмично двигаться в такт музыки, отличать характер музыки (грустный, веселый);
* знает основные позиции рук и ног, базовые элементы танца.

**План проведения занятий**

**1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел. Тема** | **Кол-во занятий** |
| **1.** | **Вводное занятие** | **1** |
| **2.** | **Модуль 1. Игровой стретчинг** | **10** |
| 2.1. | Почувствуй свое тело | 2 |
| 2.2. | Играем и тренируем мышцы | 4 |
| 2.3. | Двигаемся, растягиваемся, расслабляемся | 4 |
| **3.** | **Модуль 2. Азбука танцевально-ритмических движений** | **16** |
| 3.1. | Танцевальные шаги | 4 |
| 3.2. | Танцевальный бег | 4 |
| 3.3. | Базовые танцевальные движения | 4 |
| 3.4. | Ритмические упражнения | 4 |
| **4.** | **Модуль 3. Рисунок танца** | **4** |
| **5.** | **Модуль 4. Развитие артистической и пластической выразительности** | **4** |
| **6.** | **Итоговое занятие.** | **1** |
|  | **ИТОГО:** | **36** |

**Содержание занятий**

**1. Вводное занятие «Давайте танцевать!».**

*Форма проведения:* беседа с игровыми элементами. Танцевальные и коммуникативные игры. Танцевальные импровизации.

*Теоретические понятия:* Что такое танец? Что нужно знать, чтобы научиться танцевать? Значение движения, музыки, ритма. Техника безопасного поведения.

**2. Модуль 1. Игровой стретчинг.**

***2.1. Почувствуй свое тело***

***2.2. Играем и тренируем мышцы***

***2.3. Двигаемся, растягиваемся, расслабляемся***

*Форма проведения:* практические занятия. Комплексная проработка всех групп мышц в положении сидя, лежа. Упражнения на укрепление, гибкость и эластичность мышц рук, стоп, ног, спины, пресса. Элементарные формы наклонов, подкачек, растяжек, подготовка к махам. Упражнения на расслабление.

*Теоретические понятия:* Зачем нужно разогревать мышцы. Значение последовательности при выполнении упражнений. Как правильно дышать во время исполнения упражнений разминки.

**3. Модуль 2. Азбука танцевально-ритмических движений.**

***3.1. Танцевальные шаги***

***3.2. Танцевальный бег***

***3.3. Базовые танцевальные движения***

***3.4. Ритмические упражнения***

*Форма проведения:* практическое занятие. Танцевальные шаги: с поднятием бедра, с носка, на полупальцах, на пятках. Танцевальный бег: на носках, с высоким подниманием колена. Ритмические упражнения: простейшие виды хлопков и притопов в различных метроритмических сочетаниях. Простейшие прыжки. Разучивание простейших базовых движений.

*Теоретические понятия:* Важность предварительного разогрева мышц, разминки. Необходимость последовательности разогревающих упражнений. Правильность дыхания во время исполнения упражнений.

**4. Модуль 3. Рисунок танца.**

*Форма проведения:* практическое занятие. Ориентация в ограниченном пространстве. Основные построения. Круг, линия, цепочка.

*Теоретические понятия:* Зачем танцу нужен рисунок. Основные линии рисунка танца.

**5. Модуль 4. Развитие артистической и пластической выразительности.**

*Форма проведения:* практическое занятие. Упражнения на развитие выразительности движений через изображение пластики движения сказочных героев, животных, предметов и их действий. Развитие эмоциональной выразительности, воспитание основного спектра эмоций, мимики лица. Создание несложных образов в ходе импровизации (движения, позы) под различную музыку.

*Теоретические понятия:* Что такое выразительность? Что отличает настоящего артиста? Как можно «танцевать» лицом?

**6. Итоговое занятие.**

*Форма проведения:*  практическое занятие. Обобщение полученных знаний, умений, навыков.

**План проведения занятий**

**2 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел. Тема** | **Кол-во занятий** |
| **1.** | **Вводное занятие** | **1** |
| **2.** | **Модуль 1. Партерная гимнастика** | **10** |
| 2.1. | Комплексная проработка всех групп мышц в положении сидя, лежа | 3 |
| 2.2. | Упражнения на укрепление, гибкость и эластичность мышц рук, стоп, ног, спины, пресса | 3 |
| 2.3. | Элементарные формы наклонов, подкачек, растяжек, подготовка к махам | 4 |
| **3.** | **Модуль 2. Азбука танцевально-ритмических движений** | **16** |
| 3.1. | Положения рук, ног | 2 |
| 3.2. | Танцевальные шаги | 3 |
| 3.3. | Танцевальный бег | 2 |
| 3.4. | Ритмические упражнения | 3 |
| 3.5. | Простейшие прыжки | 2 |
| 3.6. | Простейшие базовые движении и комбинации на изоляцию отдельных частей тела | 2 |
| 3.7. | Упражнение на развитие координации и чувства ритма | 2 |
| **4.** | **Модуль 3. Рисунок танца** | **4** |
| 4.1. | Ориентация в ограниченном пространстве класса | 2 |
| 4.2. | Основные построения. Круг, линия, цепочка | 2 |
| **5.** | **Модуль 4. Развитие артистической и пластической выразительности** | **4** |
| 5.1. | Пластическая выразительность | 2 |
| 5.2. | Артистическая выразительность | 2 |
| **6.** | **Итоговое занятие.** | **1** |
|  | **ИТОГО:** | **36** |

**Содержание занятий**

**1. Вводное занятие.**

*Форма проведения:* беседа с игровыми элементами. Танцевальные и коммуникативные игры. Танцевальные импровизации.

*Теоретические понятия:* Введение в предмет. Что такое танец? Что такое хореография? Что значит танцевать красиво? Значение движения, музыки, ритма. Значение танцевальной формы и костюма. Техника безопасного поведения до и во время занятий.

**2. Модуль 1. Партерная гимнастика.**

***2.1. Комплексная проработка всех групп мышц в положении сидя, лежа***

***2.2. Упражнения на укрепление, гибкость и эластичность мышц рук, стоп, ног, спины, пресса***

***2.3. Элементарные формы наклонов, подкачек, растяжек, подготовка к махам***

*Форма проведения:* практические занятия. Комплексная проработка всех групп мышц в положении сидя, лежа. Упражнения на укрепление, гибкость и эластичность мышц рук, стоп, ног, спины, пресса. Элементарные формы наклонов, подкачек, растяжек, махов. Простейшие комбинации партерных движений. Упражнения на натяжение и расслабление мышц. Перекаты.

*Теоретические понятия:* Необходимость максимальной проработки всех групп мышц. Упорство и старание при выполнении упражнений. Важность расслабления мышц.

**3. Модуль 2. Азбука танцевально-ритмических движений.**

***3.1. Положения рук, ног***

***3.2. Танцевальные шаги***

***3.3. Танцевальный бег***

***3.4. Ритмические упражнения***

***3.5. Простейшие прыжки***

***3.6. Простейшие базовые движении и комбинации на изоляцию отдельных частей тела***

***3.7. Упражнение на развитие координации и чувства ритма***

*Форма проведения:* практическое занятие. Упражнения на разогрев всех групп мышц. Положения головы (прямо, вниз, вверх, в сторону, в повороте). Положения рук (вперед, в стороны, вверх, вниз, на поясе, образная пластика рук, ног (вместе, на ширине плеч). Танцевальные шаги: с поднятием бедра, с носка, на полупальцах, на пятках, перекат стопы, притопы. Танцевальные шаги, имитирующие движения животных (медведь, лиса, заяц, пингвин, цыпленок, лошадка и др.) Танцевальный бег: на носках, с высоким подниманием колена. Галоп вперед, галоп боковой. Проработка мышц шеи, рук, туловища, ног в положении стоя (наклоны, приседания, «пружинки»). Ритмические упражнения: простейшие виды хлопков и притопов в различных метроритмических сочетаниях. Простейшие прыжки (на двух ногах, ноги врозь-вместе, прыжки со сменой ног). Разучивание простейших базовых движений и комбинаций на изоляцию отдельных частей тела. Упражнение на развитие координации и чувства ритма с мячиками.

*Теоретические понятия:* Что помогает нам стать сильнее? Общий разогрев организма. Подготовка всех групп мышц к основной нагрузке. Значение дыхательных упражнений. Основные положения головы, рук и ног.

**4. Модуль 3. Рисунок танца.**

***4.1. Ориентация в ограниченном пространстве класса***

***4.2. Основные построения. Круг, линия, цепочка***

*Форма проведения:* практическое занятие. Ориентация в ограниченном пространстве класса. Основные построения. Первая, вторая и третья линии танца. Круг, линия, цепочка, сноп. Работа в парах.

*Теоретические понятия:* Что такое рисунок танца? Простой и сложный рисунок. Основные линии. Основные точки.

*Оценка и контроль:* наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль.

**5. Модуль 4. Развитие артистической и пластической выразительности**

***5.1. Пластическая выразительность***

***5.2. Артистическая выразительность***

*Форма проведения:* практическое занятие. Упражнения на развитие выразительности движений через изображение пластики движения сказочных героев, животных, предметов и их действий. Развитие эмоциональной выразительности, воспитание основного спектра эмоций, мимики лица. «Актерские пятиминутки». Позы. Создание несложных образов в ходе импровизации (движения, позы) под различную музыку. Создание простейших этюдов на настроение, на заданный образ.

*Теоретические понятия:* Необходимость выразительности в танце. Значение мимики лица, эмоций.

**6. Итоговое занятие.**

*Форма проведения:* практическое занятие – концерт. Обобщение знаний, умений, навыков, полученных в ходе реализации программы.

***Приложение***

**Танцевально-игровые упражнения,**

**используемые в ходе реализации программы**

**«Веселый поход».**

Игра, направленная на сплочение группы, внимание, воображение, быстроту мышления и сообразительность.

Основная цель – сблизить и сплотить участников **игры**

Под веселую, задорную музыку цепочка участвующих друг за другом движутся по залу. Впереди стоящий задает любое движение, которое все должны повторять в течение 15 секунд. Затем первый участник переходит в конец цепочки, а новый впереди стоящий задает новое **танцевальное движение.**

**«Отражение».**

Игра-импровизация, главным образом направленная с одной стороны на раскрытие своих творческих способностей, с другой – на «вчувствование»в другого человека, доверие и сплоченность.

Все участники  **делятся на пары,** встают в два круга: внутренний и внешний. При включении музыкальных композиций разных стилей участники внутреннего круга задают движение каждый для своей пары, а участники внешнего круга стараются повторить его в зеркальном отображении. Как правило, в данном приеме **танцевальной терапии** должна использоваться музыка нескольких, разнообразных стилей.

**«Зеркальный танец»**

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять мышечные зажимы  и настроить на работу.

Дети садятся на пол или на стулья, расположенные   полукругом. Педагог  сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку: «танцует правая нога», «танцует левая нога», «смотрим по сторонам» (упражнение для головы),  «удивляемся» (упражнение  для плеч), «ловим комара» (хлопок под коленом), «притаптываем землю» (притопы) и т.д.  По команде «танцует всё» - в работу включаются все  части тела (повторяется 3-4 р).

Игра проводиться в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

**«Цепочка»**

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействие в группе.

Музыка: ритмичная, темп умеренно-быстрый

Дети становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест, за руки, под руки и т. д.

 При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту - ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

**«Матросы»**

Цель:  развить  координацию,  снять напряжение, отработка движений.

Музыка:  мелодия «Яблочко», темп умеренно-быстрый.

Игра построена на основных движения танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги.

1 этап: Педагог дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

«маршируем»  (марш на месте с высокоподнятым  коленом);

«смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль);

«тянем канат» (на «раз, два» - выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» – переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат);

«лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной  лестнице);

«смирно!» (подъем на полупальцы: вверх,  вниз, правая рука к виску).

2 этап: Педагог вразброс дает команды, дети самостоятельно выполняют.

**«Танец аборигенов»**

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение  чувств, повысить самооценку, развить танцевально-экспрессивные возможности.

Музыка: Афро-джаз.  Темп быстрый.

Все становятся в круг.

1 этап. Педагог показывает базовые движения африканских танцев, дети пытаются повторить.

2 этап. Каждый  ребенок, по очереди солирует в кругу с воображаемым копьем или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.

**«Паруса»**

 Цель: снизить эмоциональное возбуждение,  восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.

Музыка: спокойная инструментальная. Темп  медленный.

Это упражнение на напряжение и расслабление.

Дети строятся в форме клина, изображая парусный корабль.

1 этап.  По команде педагога: «поднять паруса»,  все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.

2 этап. По команде педагога: «спустить паруса» - опускают руки, приседая вниз.

3 этап.  По команде: «попутный ветер» - группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.

4 этап.  По команде: «полный штиль» -  все останавливаются. Повторить 3-4 р.

**«Переправа»**

Цель: осознать свои танцевальные возможности, развить умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение.

Музыка: разные стили по ритму и темпу («барыня», «вальс», «реп»,  «латина», «полька», «джаз»,  и  т.д.).

Дети располагаются на одной стороне зала.

Задача:  переправится на другую сторону по одному человеку.

Каждый ребенок должен постараться придумать свой способ перемещения, используя свои танцевальные знания (различные шаги, прыжки, бег и  т.д.)

После того как, все дети оказались  на другой стороне зала, упражнение повторяется еще раз под другую музыку.

**«Невесомость»**

 Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность самопонимания и самосознания в предлагаемых обстоятельствах, развить групповое взаимопонимание и взаимодействие.

Музыка: спокойная «космическая», темп медленный.

1 вариант:  Дети хаотично располагаются по залу и медленно  перемещаются, изображая  состояние невесомости.

2 вариант:   Дети располагаются по кругу и изображают игру в волейбол в невесомости, посылая друг другу импульсы взглядом и медленными жестами во время «передачи мяча».

Педагог становится равноправным участником игры. И собственным примером.

**«Костер»**

Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождения в контакт с  партнером по танцу, расширить танцевально - экспрессивный репертуар.

Музыка: энергичная, темпераментная музыка разных стилей и жанров. Темп:  быстрый или умеренно - быстрый.

Группа образует круг. Все садятся на пол, поджимая колени «по-турецки». Двое детей, у  каждого из которых, в руках находиться красный платок, выходят в центр и импровизируя в дуэтном танце, вступая по желанию во взаимодействие, изображают пламя костра.

 По сигналу учителя «языки пламени» (платки) передаются следующим участникам, и теперь они поддерживают костер, стараясь проявить фантазию и исполнить  свой «танец огня», не похожий на предыдущий. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в кругу.

**«Трансформер»**

Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.

Педагог дает команды: построится в колонну, шеренгу, диагональ; сделать круг широкий, круг плотный, два круга, три круга;  сделать круг в круге; встать по парам;  встать  по тройкам  и т.д..

Таким образом, группа трансформируется, принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом и другими движениями. Выполняя задания за установленный промежуток времени (счет до пяти или до десяти)

**«Лебединое озеро»**

Цель: осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения, развить умение импровизировать.

Музыка: различные  вальсы, темп средний или умеренно-быстрый.

Дети располагаются по всему залу, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья» или приседают на  корточки).

Педагог (в роли феи или волшебницы) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до детей, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании «лебедь» замирает.