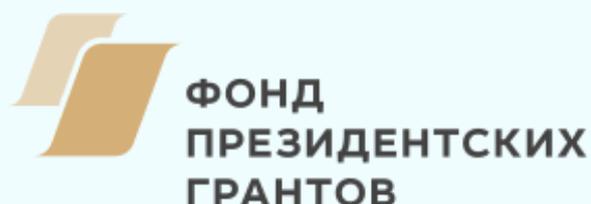


Курс танцевально- двигательной терапии для ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Описание технологии



Продолжительность

1 год, 48 занятий.

Место проведения

Гатчинский район, Ленинградская область.

Автор технологии

Региональная общественная организация «Школа третьего возраста» Гатчинского муниципального района Ленинградской области

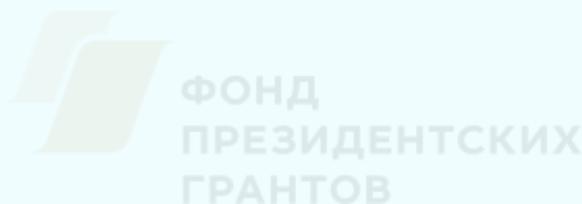
<https://rooschool3.ru/>, https://vk.com/utv_gatchina

Целевая аудитория

- Пожилые люди и инвалиды, проживающие на территории региона.

Цель

Укрепление физического здоровья, развитие координации движений, улучшение эмоционального состояния и повышение качества жизни пожилых людей через танцевальные движения, нейроупражнения и элементы танцевального направления body percussion.



Основные задачи

- Развитие коммуникативных навыков и уверенности в себе.
- Укрепление физического здоровья, развитие координации движений и памяти.
- Улучшение эмоционального состояния.
- Расширение круга знакомств и взаимоподдержка участников.
- Обеспечение среды для раскрытия личностного потенциала и улучшения качества жизни пожилых людей.

Суть технологии

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) для людей старшего возраста (55+) сочетает физическую активность, эмоциональное раскрепощение и социальную интеграцию. Она способствует поддержанию физической формы, улучшению координации движений, укреплению сердечно-сосудистой системы и развитию гибкости суставов. Двигательная активность помогает предотвратить возрастные заболевания опорно-двигательного аппарата и снизить риск падений.

Каждое занятие делится на три блока:

- Мягкая разминка (15 минут) — подготовка организма к физической нагрузке, профилактика травм, стимуляция кровообращения.
- Нейроупражнения (20 минут) — улучшение функционирования нервной системы, повышение эффективности работы головного мозга.
- Танцевальные движения (25 минут) — поддержание подвижности, развитие чувства ритма, укрепление мышечного корсета, улучшение настроения и социальная активность.

Результаты реализации технологии:

Количественные показатели

- В мероприятии приняло участие 12 человек.
- В течение года проведено 48 занятий.
- Подготовлено 2 номера с выступлениями на других площадках.

Качественные изменения

- Улучшение физического и эмоционального состояния участников.
- Повышение уверенности в себе и улучшение качества жизни.
- Укрепление социальных связей и расширение круга общения.

Особенности внедрения технологии

Занятия проводятся в течение года для группы от 8 до 15 человек. Продолжительность одного занятия – 1 академический час.

Занятие по танцевально-двигательной терапии начинается с приветствия участников и краткого объяснения целей и структуры предстоящего занятия. Ведущий создаёт позитивную атмосферу, настраивая группу на активную и приятную работу. После этого проводится лёгкая разминка, которая подготавливает организм к физической нагрузке и стимулирует кровообращение, обеспечивая плавный переход к основным блокам занятия

Примерный сценарий занятия по танцевально-двигательной терапии

Блок 1: Мягкая разминка (15 минут)

Цель: Аккуратная подготовка организма к дальнейшей физической нагрузке, профилактика травм, стимуляция кровообращения.

Содержание:

- Лёгкие суставные вращения:
- Вращения кистями, плечами, стопами, шеей.
- Наклоны вперёд и в стороны, мягкие скручивания.
- Дыхательные техники:
- Глубокий вдох и выдох.
- Задержка дыхания.

Блок 2: Нейроупражнения (20 минут)

Цель: Улучшение функционирования нервной системы и повышение эффективности работы головного мозга.

Содержание:

- Упражнения на развитие когнитивных функций
- Тренировка памяти (повторение последовательностей движений).
- Упражнения на внимание (следование командам ведущего).
- Игры на зрительно-пространственную ориентацию:
- Следование заданному направлению взгляда партнёра.
- Выполнение команд ведущего.
- Балансировка:
- Стойка на одной ноге.
- Медленные перемещения центра тяжести.

Блок 3: Танцевальные движения (25 минут)

Цель: Поддержание подвижности, развитие чувства ритма, укрепление мышечного корсета, улучшение настроения и социальная активность.

Содержание:

- Танцевальные упражнения под различные музыкальные стили:
- Джаз, классика, народная музыка.
- Импровизация и взаимодействие в парах и группах.
- Коллективные игры-танцы:
- Хороводы, ручейки.
- Танцевальные эстафеты.

При проведении занятий важно учитывать следующие моменты:

- Игры и упражнения должны быть направлены на знакомство, раскрепощение и сплочение участников.
- Важно проводить обратную связь, чтобы все участники могли высказаться.
- Можно привлекать партнёров из творческих коллективов для проведения занятий.

Необходимые ресурсы:

- Материально-технические: помещение, стулья, яркие ткани, музыкальные инструменты, мячики, мягкие мешочки с песком.
- Человеческие: психолог
- Информационно-методические: оповещение участников через СМИ и партнёрские организации.

Партнёры

<i>Партнер</i>	<i>Вклад</i>
Администрация поселения	Предоставляет помещение
Организации, работающие с пожилыми людьми	Привлечение участников
НКО-партнёры	Участие в мероприятиях
Средства массовой информации	Информационное освещение