ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО
ЦТ «На Вадковском»
Ю.М. Лившиц
«30» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТАНЦ - ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ»

Клуба «Хорошая среда»

Автор-составитель:
Белюшкина Ирина Борисовна,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: социально-гуманитарная
Уровень освоения программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 6-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Москва, 2022 год

В одной древней притче человек обратился к мудрецу:
«О премудрый, научи меня отличать истину от лжи,
красоту от безобразия. Научи меня радости жизни».
Подумал мудрец и научил человека танцевать.

Раздел 1. Пояснительная записка

1. 1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Программа «Танц-терапия для детей с ОВЗ» **социально-гуманитарной направленности** разработана с опорой на Федеральный закон от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Концепцию развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04.09.2014 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г. № 1308 и от 08.09.2015 № 2074; от 30.08.16 №1035); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском» о необходимости разработки и внедрения физической культуры в систему общего и дополнительного образования детей.

1.2. Уровень освоения программы

Программа соответствует требованиям, предъявляемым к **ознакомительному уровню.**

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Программа «ТАНЦЫ ЗДОРОВЬЯ для детей с ОВЗ» реализуется в Центре творчества «На Вадковском» с целью создания образовательного пространства, направленного на удовлетворение потребностей родителей в социализации детей с ОВЗ в процессе занятий по танцевально-оздоровительной методике, формирования основ физической культуры, раскрытия неповторимой индивидуальности в каждом ребенке. Программа является актуальной, поскольку приобщает детей к физической культуре, дает знания, побуждает к самостоятельному выполнению активных физических движений, внимательному и

бережному отношению к себе и к окружающей среде, прививает ребенку культуру поведения, правила общения.

Целительное воздействие танцев замечено человеком в глубокой древности, и оно использовалось для решения как личностных, так и коллективных проблем. Сегодня повышенный интерес к танцевальной терапии медиков, хореографов, воспитателей, специалистов по физической культуре основан на альтернативном движении и немедикаментозной помощи человеку. Танцевальные упражнения снимают мышечную закрепощенность, избавляют от нервных перегрузок, решают проблемы гиподинамии. Танец рассматривается функциональным стимулятором личности, повышает работоспособность, улучшает физическое самочувствие.

1.4. Отличительные особенности программы

Разнообразные методы работы тела приносят пользу в решении проблем детей с ОВЗ. К ним относятся различные виды массажа, рефлексотерапия, релаксация, медитация. Танец и движение могут поспорить по своей степени воздействия с другими оздоровительными системами, т.к. здесь будет воздействие не только на физическое тело, но и на психо-эмоциональное состояние. Регулярная работа тела является мощным способом ликвидации стресса и напряжения.

Танцевальное воспитание выступает результатом своеобразного созидания человеком самого себя посредством движений как культурного способа самовыражения, за которым скрываются символы и смысл личности, уровень социального, духовного развития. Самостоятельная двигательная активность ребенка является показателем его жизненных сил и здоровья. Она предполагает способность ребенка к самореализации собственных физических возможностей в окружающем мире посредством комплекса самостоятельно осознанных двигательных действий, обеспечивающих сохранение своего здоровья.

В работе с детьми широко используются игровые технологии: игра-путешествие, танец-игра, игры – упражнения на развитие фантазии и воображения, что помогает детям выработать умение переносить свои впечатления об окружающем мире в творческие игры и художественную деятельность.

Гиперактивным детям предлагаются силовые позы, которые помогают погасить избыточную энергию, дыхательные позы – помогают успокоиться и расслабиться. Упражнения на внимание развивают способность к концентрации, а значит, дают возможность воспринимать мир во всей его полноте.

Успешность работы зависит в первую очередь от ощущения радости, полученной ребенком на занятии, чтобы дети с нетерпением ждали следующего занятия.

В программе используется принцип концентрического наращивания материала по всем разделам изучаемых тем. Основа занятий может быть разнообразной: сказочный сюжет, воображаемое путешествие или экскурсия, сюжетные и дидактические игры.

Предложенные в программе тематика и организационная вариативность занятий способствуют формированию у детей устойчивого интереса к музыкальной и физической деятельности, поддерживают положительное эмоциональное отношение воспитанников к упражнениям, а значит, помогают достигнуть лучшей результативности в обучении и воспитании.

1. 5. Цель программы

Целью программы является бережная социализация детей с ОВЗ в процессе освоения разнообразных форм физически оздоравливающей деятельности, развития физических данных ребёнка, воспитания интереса и потребности в здоровом образе жизни.

1.6. Задачи программы

Цели программы достигаются решением следующих задач:

В области воспитания

- содействовать формированию и развитию интереса детей к физической активности и игровой деятельности;
- воспитывать у детей навыки общения в коллективе;
- вызывать у ребёнка положительные эмоции и пробуждать высшие чувства согласия с миром и природой, гармонии с окружающими людьми.

В области обучения

- способствовать овладению детьми начальных представлений и понятий танца и элементов адаптированной йоги;
- способствовать овладению детьми упражнений дыхательной гимнастики и комплексов упражнений ритмической гимнастики;
-обучить детей начальным приемам и навыкам гармонизирующего комплекса упражнений, релаксации, спонтанного танца;

В области развития

- на основе имеющихся у детей природных задатков развивать их способности к танцевальной и другим видам физической деятельности;
- способствовать совершенствованию психомоторных способностей детей;
- содействовать развитию восприятия, творческой фантазии и воображения детей;
- способствовать гармоничному формированию мышечного корсета и развитию суставно - связочного аппарата детей;

-способствовать гармоничному здоровому развитию и укреплению дыхательной, сердечно-сосудистой, зрительной и нервной систем детей.

1.7. Категория обучающихся

Программа адресована детям с ОВЗ 6-16 лет.

1.8. Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Занятия проводятся с группой детей наполняемостью до 6 человек.

Занятия проходят со сменой деятельности в форме игры. Все упражнения адаптируются к состоянию и физической подготовке каждого ребенка, с учетом психологических, физиологических и анатомических особенностей. Педагог стремится создавать в группе благоприятные условия для занятий: мир, порядок, согласие, дружелюбное общение; таким образом, осуществляется социализация ребенка в позитивном творческом окружении.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Учебный час для детей с ОВЗ составляет 20 - 25 мин. Перерыв – 5 мин.

Детям рекомендуется заниматься в мягкой обуви (балетки, чешки) и простой комфортной для ребенка спортивной одежде, не стесняющей движения.

На занятиях родители или сопровождающие (тьюторы) могут заниматься вместе с ребенком: это позволит ему почувствовать их заботу и поддержку, поможет установить тесный эмоциональный контакт. Взрослые могут быть объектом идентификации или публикой, поддерживающей ребенка.

Примерная структура занятия

- разогрев – разговор, приветственные движения, упражнения в различных видах ходьбы и бега;
- телесный тренинг – базовые упражнения и работа со всем телом;
- движения под музыку в свободной пластике;
- танцевальные стили – полька, вальс, современные танцы;
- игра с движением – ритмическая игра;
- минута расслабления – индивидуальный отдых (релаксация);
- свободные упражнения и импровизации;
- подвижная или коммуникативная игра.

В каждое занятие включаются упражнения из разных тематических разделов.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

К концу освоения программы ребенок должен знать:

- названия основных стилей танцев, гимнастических элементов и асан йоги;
- правила поведения в танцевальном классе и в группе детей;
- основы правильного дыхания и релаксации;
- несколько базовых упражнений гимнастики для разогрева тела;
- танцевальные шаги и движения основных программных танцев.

К концу освоения программы ребенок должен уметь:

- контролировать свое состояние сам, в зависимости от собственных ощущений;
- работать с партнером в парных упражнениях и играх;
- взаимодействовать с другими детьми в группе;
- концентрироваться при выполнении гимнастических элементов и асан йоги;
- сохранять неподвижность тела в фиксированных позах;
- показывать упражнения асинхронной гимнастики;
- демонстрировать хорошие двигательные навыки;
- составлять свои танцевальные комбинации, придумывать несложные танцы.

К концу освоения программы у ребенка развиты:

- красивая и правильная осанка, легкая походка, гармоничные и выразительные движения, хороший мышечный тонус;
- чётко различает правую и левую сторону своего тела;
- понимает движенческие контрасты: большой – маленький, быстрый – медленный, длинный – короткий;

К концу освоения программы у ребенка воспитаны и сформированы:

- позитивный настрой на общение с окружающими его детьми и взрослыми;
- интерес к обучающим и развивающим занятиям;
- элементарные представления о таких духовных ценностях, как правдивость, ненасилие, чистоплотность и самоуважение;
- ребёнок становится более спокойным, уравновешенным и уверенным в себе.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации (контроля)
1.	Комплектование группы	-	4	**4**	**Беседа**
2.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры	1	1	**2**	**Беседа. Ролевые игры по ТБ**
3.	«Сила дыхания»	4	8	**12**	**Просмотр, диагностика**
4.	«Ритмическая гимнастика»	8	26	**34**	**Просмотр**
5.	«В вихре вальса»	4	16	**20**	**Просмотр**
6.	«Волшебное путешествие»	6	26	**32**	**Наблюдение**
7.	«Энергичная программа»	4	8	**12**	**Просмотр**
8.	«Гармоничный танец»	6	16	**22**	**Наблюдение**
9.	«Истории, рассказаные телом»	4	8	**12**	**Просмотр**
10.	Итоговое занятие	1	1	**2**	**Беседа. Показ родителям**
	Итого часов	**38**	**114**	**152**	

2.2. Содержание учебного плана

№ п/п	Теория	Практические задания
1.	**Комплектование группы**	
	Собеседование с детьми и родителями. Объяснение содержания занятий.	Просмотр – диагностика детей.
2.	**Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры.**	
	Рассказ о правилах поведения на занятиях.	Тренинг ТБ. Подвижные и ритмические игры. «Эхо», «Как тебя зовут».
3.	**«Сила дыхания»**	
	Дыхание соединяет тело и душу. Это сложный и непрерывный биологический процесс. Изменяя ритм дыхания, можно помочь себе успокоиться, сконцентрироваться на определенной задаче.	Полное дыхание йогов: «Воздушный шарик». Очистительное дыхание: небольшими порциями сквозь губы. «Паровоз». Кратковременные задержки.

4.	**«Ритмическая гимнастика»**	
	Ритмическая гимнастика. Аэробика: комплекс упражнений и танцевальных движений, исполняющийся под быструю ритмичную музыку. Общая физическая подготовка. Правильность натяжения колен и ягодичных мышц в положении «лежа на животе». Растяжки. Гимнастика потягиваний. Асинхронная гимнастика (гармонизация полушарий) для активизации различных отделов головного мозга.	Комплекс общеразвивающих упражнений на разные группы мышц. Упражнения для мышц пресса - «Ножницы», «Велосипед». Упражнения для колен и ягодиц. Игра «Машинки с моторчиком». Упражнения для укрепления мышц спины – «Лодочка», «Люлька», «Неваляшка». Упражнения на развитие гибкости – «Лягушка», «Вазочка», «Мостик», «Корзиночка», «Кошечка». Ходьба, бег, прыжки. Упражнения асинхронной гимнастики, «Магические восьмерки», «Кнопки мозга», «Перекрестная марионетка», «Усиление руки». Джаз тела.
5.	**«В вихре вальса»**	
	Вальс – король бала. Меняется мода, меняются музыка и ритмы, но вальс всегда остается одним из самых любимых танцев всех времен.	Освоение позиций и движений. Позиции рук и ног, позиции в паре. Французский вальс. Балансе. Поворот. Основные шаги. Подготовительные движения. Венский вальс. Основные движения. Вальсовая дорожка.
6.	**«Волшебное путешествие»**	
	Дети – маленькие «йоги» от природы. Искусство самоконтроля. Понятия координация движений, равновесие, ловкость, гибкость, ритмичность, глазомер, скорость реакции, сила воли и самостоятельность.	Детская практика. Комплекс 1: Движение: позы бодрости и силы. Комплекс 2: Дыхание: позы гибкости и спокойствия. Комплекс 3: Дружба: практика для друзей. Асаны детской йоги : «Тадасана», «Пальма», «Гора», «Алмаз», «Кошечка», «Крокодил», «Аист», «Дерево», «Ворон», «Храбрый воин», «Лучник», «Дракон», «Змея», «Львенок», «Кит» и др. Комплекс – «Приветствие солнцу». Дыхательные упражнения и релаксация. Игра – упражнение «Жук». Упражнения из психофизического тренинга: «Восьмерки»,

		«Ухо – нос», «Рисуем на заборе», «Правая и левая».
7.	**«Энергичная программа»**	
	Танцевальная аэробика в стиле латина, хип-хоп.	Ча-ча-ча:шассе, техника исполнения шагов и основных фигур. Самба, румба, сальса: базовые шаги и повороты. Танцевальные связки в стиле хип-хоп. Отработка кача и координации рук. Работа корпуса.
8.	**«Гармоничный танец»**	
	Музыкальное движение. Создание образов. Понятия - медленно, быстро, грустно, весело. Импровизация: придумывание и исполнение танца происходит одновременно. «Композиционное» творчество в пластике и танце – выразительность, индивидуальная манера, многообразие образов.	Пластические этюды и танцевальные игры. «Цветок», «Превращения». Работа в свободной пластике под разную по характеру музыку. Танец пяти движений по Габриэле Рот – «Течение воды», «Переход через чащу», «Сломанная кукла», «Полет бабочек», «Покой». Танец морских волн. Танец Огня. Зеркальный танец.
9.	**«Истории, рассказанные телом»**	
	Аутентичное движение как художественное исследование. Языки переживания: тело, чувство, образ. Физические (телесные), эмоциональные и образные импульсы.	Учимся распознавать свои естественные, истинные движения, которые отличаются от тех, что выучили или знаем. Учимся выражать эти движения. Узнаем и наблюдаем повторяющиеся темы и движения. Спонтанный свободный танец.
	Итоговое занятие	
		Показ танцев и этюдов друг другу и родителям.

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

Результаты обучения выявляются с помощью следующих способов и форм:

1. Сравнительный анализ состояния мышечного корсета и осанки:

- с первоначальным видом учащегося,

- с нормативными состояниями, соответствующими возрасту.

2. Словесная оценка: «Хорошо», «Очень хорошо», «Отлично», «Не очень хорошо», «Интересно», «Молодец».
3. Тестирование в ходе выполнения упражнений.
4. Показ для родителей программы танцев и гимнастических упражнений.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Оборудование

Музыкальный центр

Оснащение

Гимнастические коврики.

4.2. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, сайты, методические материалы)

Список литературы

1. Баранова С.В. Защити свое тело. Волшебные движения. – РИПОЛ классик, 2011
2. Бокатов А. Детская йога/ А.Бокатов, С.Сергеев. – 2-е изд., доп. – К.: Ника-Центр, 2012
3. Боттомер П. Уроки танца.- М.:Изд-во Эксмо, 2003
4. Гиршон Александр. Истории, рассказанные телом: Теория и практика аутентичного движения. – Издательские решения, 2016
5. Гренлюнд Э., Оганесян Н.Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2011
6. Ермаков Д.А. В вихре вальса. – М.: ООО»Издательство АСТ», 2003
7. Занкина В. Йога в кармане: Детская практика / Виктория Занкина. – М.: Альпина нон-фикшн, 2012
8. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие. – СПб: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015
9. Крутов С.В. Йога пальцев: Исцеляющие и лечебные мудры. – М.: Эксмо, 2009
10. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста: Учебно-методическое пособие: В 2 ч. – М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2002
11. Моськин А.В. Оздоровительные упражнения и медитации Кацудзо Ниши. – М.:АСТ; СПб.: Сова, 2009
12. Латиноамериканские танцы: Румба и ча-ча-ча./ Авт.- сост. О.В.Иванникова. – М.:ООО»Издательство АСТ», 2003
13. Руднева С. и Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М., «Просвещение», 1972

14. Синглентон М. Йога для вас и вашего ребенка. Шаг за шагом. Издательская группа «Контэнт», 2011
15. Стишенок И.В. Из гусеницы в бабочку: Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе. – М.: Генезис, 2014
16. Ходоров Джоан. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение / Пер. с англ. – М., «Когито – Центр», 2009
17. Черемнова Е.Ю. Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2008
18. Чизбру.М; Вудхаус.С.; Гриффитс.Р. Йога для ваших детей. Руководство для родителей и инструкторов. – Минск: «Поппури», 2009.
19. www.horeograf.com, gigabaza.ru, roomfor.ru, music-education.ru, dancerussia.ru, studbooks.net, dancehelp.ru.

ВИДЕО материалы для педагога и родителей

1. ВОЛШЕБНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Оздоровительная гимнастика. НРОУ «Академия Медиа Искусств». Учебный фильм, 2009
2. ДЕТСКАЯ ЙОГА. Студия SovaFilm, 2010
3. Как победить плоскостопие у детей. Причины, профилактика и методы лечения. Студия SovaFilm, 2009
4. Как сохранить зрение ребенка.10 простых комплексов. ООО «СОВА-фильм», 2009
5. Нет детскому сколиозу! – Массаж и гимнастика. Студия SovaFilm, 2009
6. ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ. Гимнастика по системе Кацудзо Ниши. ООО «Издательство «Вектор», 2011