

**Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания Московской области
«Комплексный центр социального обслуживания и
реабилитации «Химкинский»**

Утверждаю



**директор ГБУСО МО «КЦСОР
«Химкинский»**

Зимовщикова Н.К.

**Программа
«Азбука бального танца»**

**Химки
2019 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ещё в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он считает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но и приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Хореография, искусство не только любимое занятие детьми и молодёжи, но и людьми пожилого возраста. Глядя, с какой лёгкостью и мастерством танцуют бабушки на сцене, мы забываем, что за этим стоит каждыйдневный труд их самих и их педагогов. Жизнь не стоит на месте, танец «вчера» и танец «сегодня» имеет очень существенные различия. Хореографическое искусство «сегодня» можно определить, как вид музыкально-театрального искусства, содержание которого выражается в хореографических образах.

Танцы развивают естественную грацию, музыкальную ритмичность. Занятия в танцевальном коллективе приучают к самодисциплине, ответственности, раскрывают индивидуальные возможности. Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление учащихся с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий.

Хореография для пожилых людей - это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего развитию эмоционального и физического состояния личности, который помогает решить проблему стресса, это инструмент, с помощью которого развиваются волевые, творческие способности. Программа направлена на то, чтобы старшее поколение могло познакомиться с танцевальными направлениями, такими как: основы классического танца, народный танец, элементами джаз и степ танца, историко-бытовой танец. Танец активизирует людей пожилого возраста, придает силу и создает хорошее настроение, стимулирует фантазию. Занятия помогают преодолеть многие недуги со здоровьем и пробудить интерес к различной деятельности. Немаловажную роль в хореографии играет музыкальный материал

Музыка – это главная составляющая часть в хореографии. Она стимулирует фантазию и создает настроение. Музыка придает танцевальным движениям темп, силу и динамику. Для групповых занятий труднее подобрать музыку. Музыка должна быть основой, на которую будет реагировать каждый ее участник. Если, ученики овладели определенными танцевальными навыками, вторую часть занятий можно посвятить постановочной деятельности. Учитывая пожелания занимающихся можно поставить и выбрать направления танца. Для пожилых людей, которые занимаются хореографией, можно выбрать характерные танцы, танцы с предметом. Танец разучивается небольшими связками. Для того чтобы быстрее запомнить движения необходимо включить свое воображение. Представить, на что похоже это движение и обозвать это движение запоминающимся словом. Танец хорошо развивает память, т. е. идет работа мозга, что очень важно для этого возраста укреплять память. В разучивании танца участвует вся группа, иногда сами занимающиеся начинают импровизировать движения и тогда руководителю становится легче в выборе движений. Группа иногда так увлекается импровизацией и если есть определенный багаж движений, то получается вполне сложная связка из движений, которые включает в себя несколько танцевальных стилей. В таких случаях руководитель во избежание травм должен применить танцевальную технику и корректировать исполняемые движения.

АКТУАЛЬНОСТЬ И НОВИЗНА ИДЕИ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Актуальность и новизна идеи заключается в том, что занятия танцами актуальны в любом возрасте. Пожилые люди приходят заниматься без какого-либо опыта в танцах, доводят себя до такого совершенства, что смело потом выходят на сцену. С большим удовольствием люди пожилого возраста занимаются танцем. Основной стилистический признак характерного танца в сближении его с конкретной деятельностью, а технологический в большей свободе рук, корпуса и ног, в выборе положений, поворотов и т. д. На своих уроках объясняется всё до мелочей: как правильно вести себя на сцене, как правильно расположить рисунок танца, по отношению к зрителям. Обязательно знакомство с терминологией танца.

Возраст членов коллектива от 55 лет и старше. - условия набора членов коллектива: справка от врача, о том, что человек здоров и может заниматься в коллективе.

Условия формирования групп:

- группа должна, соответствовать количеству человек и возрасту;
- режим занятий - 4 раза в неделю по 1,5, 2 часа общей группой и 2 раза в неделю по 1 часу с солистами коллектива.

Цель

Целью программы является; здоровье, коммуникативность, адаптация пожилого человека. Поддержание активного образа жизни пожилых людей, сохранение и укрепление их физического и психологического здоровья, пропаганда активного долголетия и развитие танцевальной культуры. Создание благоприятного общественного климата, способствующего социальной адаптации людей зрелого возраста в современном обществе.

Форма

Групповые и индивидуальные занятия в актовом зале центра.

В течение года коллектив занимается постановочной и репетиционной деятельностью и участвует в выездных концертах на запланированных площадках.

Форма подведения итогов и реализация программы - в конце творческого года коллектив проводит отчётный концерт.

Программа (РЕПЕРТУАР)

Бальные танцы. Европейская программа: Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Фокстрот, Квикстеп. Латиноамериканская программа: Самба, Чача-ча, Румба, Джайв.

Методика

В программе обучения используются основные фигуры каждого танца. Далее из выученных фигур складываются вариации и композиции, которые исполняются по линии танца. Разучивание происходит с начало по одному, за тем в паре. Обязательно, в начале каждого урока проходит разминка. Темп исполнения, каждого элемента, медленный и спокойный, учитывая возраст и физические особенности возраста обучающихся. Танцоры, во время занятий, должны чувствовать себя комфортно и не испытывать большого физического и эмоционального напряжения. В конце урока всегда проводится релаксирующая гимнастика, для восстановления дыхания и снятия напряжения.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОГРАММЫ

Занятия танцами, это отличный способ не только научиться красиво, двигаться, приобрести грацию, гибкость, но и быстро сбросить лишний вес. Во время танцев тренируется сердечно - сосудистая система, активизируется работа всех мышц, поднимается настроение. Улучшается координация движений, развивается гибкость и подвижность. Но главное быстро сжигается лишний жир. За час танцев сжигается минимум от 300, максимум до 400 калорий. Еще один плюс занятиями танцами - общение с такими же, как вы, танцорами. В такой компании можно не стесняться своей неловкости. ТАНЦУЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!!!

ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Разминка

Упр.1 Наклоны, движения головы (вперед, вниз, вверх, в сторону, по кругу)

Упр.2 Суставная вращательная гимнастика для рук (пальцы, кисти, локтевые суставы, плечевые суставы)

Упр.3 Наклоны корпуса (в сторону, в перед, назад, в низ)

Упр.4 Суставная вращательная гимнастика для ног(стопы, колени, бедра)

Упр.5 Раствяжка с дыхательной техникой("вздох", "выдох")

Танец Медленный вальс

Фигуры

Правая перемена

Левая перемена

Правый поворот

Левый поворот

Натуральный спин поворот

Шассе

Виск

Крыло

Перемена-хэзитейши

Плетение

Проходящая перемена

Левое кортэ

Импетус

Телемарк

Танец Танго

Фигуры

Поступательный боковой шаг

Поступательный линк

Закрытый променад

Открытый променад

Основной левый поворот

Правый рок-поворот

Заднее кортэ

Рок

Правый променадный поворот

Форстеп

Браш-тэп

Танец Венский Вальс

Фигуры

Правый поворот

Левый поворот

Правая перемена

Левая перемена

Танец Фокстрот

Фигуры

Шаг-перо

Левый поворот

Тройной шаг

Правый поворот

Импетус-поворот

Левая волна

Плетение
Перемена направления
Топ-спин
Изогнутое перо
Тройной шаг по дуге
Танец Квикстеп
Фигуры
Четвертной поворот вправо
Правый поворот на углу
Правый пивот-поворот
Правый спин-поворот
Правый поворот с хэзитейшн
Поступательное шассе
Лок-степ вперед
Лок-степ назад
Поступательное шассе вправо
Левый шассе-поворот
Быстрый открытый левый поворот
Бегущее окончание
Типл-шассе
Четыре быстрых бегущих

Танец Самба
Фигуры
Основное движение
Поступательное движение
Виск
Променадный ход
Боковой ход
Стационарный ход
Левый поворот
Роки
Кортаджака
Поступательные ботафого
Променадные ботафого
Теневые ботафого
Коса
Вольта

Танец Чача
Фигуры
Шассе Чача-ча
Лок
Хип-твист
Тайм-степ
Основное движение
Веер
Клюшка
Чек
Спот-поворот
Плечо к плечу
Рука к руке
Алемана
Кубинские брейки
Турецкое полотенце

Танец Румба

Фигуры

Основное движение

Беер

Клюшка

Спот-поворот

Чек

Рука к руке

Хип-твист

Алемана

Раскрывание

Спираль

Танец Джав

Фигуры

Шассе

Основное движение

Смена мест справа налево

Смена мест слева направо

Линк

Смена рук за спиной

Хлыст

Променадные ходы

Американский спин

Фоллэвэй-троузей

Болл-чейндж

Стоп-энд-гоу

Чикн-уокс

Раскрутка

Испанские руки

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Танец всегда занимал огромное пространство в жизни и повседневной культуре человечества. В последнее время стало модно танцевать. Современная индустрия развлечений, в частности, танцевальная индустрия, стали мощным оружием психологического воздействия. Большое количество взрослых людей пошли в клубы, школы танцев, танцевальные коллективы и др., чтобы научиться танцевать. Все чаще танец используют в рекламных роликах, где с помощью движения, экспрессии, музыки передается настроение, эмоции, и даже прививается стиль и вкус современной жизни. Наряду непосредственно с танцами регулярно проводится множество танцевальных вечеринок, совместные праздники и дни рождения, походы на природу и тому подобные мероприятия. Специалистами ГБУСО МО «КЦСО «Химкинский» успешно внедряется данная технология и наблюдаются положительные результаты. Пожилые люди обретают здоровье, повышается работоспособность, наблюдаются положительные изменения со стороны опорно-двигательного аппарата, появляется позитивный жизненный настрой, они стремятся к общению друг с другом, в процессе занятий раскрывают в себе скрытые способности. Таким образом, через познание тела в танце происходит личностное совершенствование. На основании практического опыта специалисты центра пришли к выводу, что танцы являются достаточно перспективными в работе с пожилыми людьми, служа общей цели – активному долголетию!