**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Комплексный центр социального обслуживания населения»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ КЦСОН  ­­ Л.Н. Какаулина |

**ПРОГРАММА**

***«ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ»***

***Междуреченск***

**2021**

**Актуальность программы**

Научные медико-социальные исследования показывают в целом неудовлетворительное положение пожилых граждан России по социально - медицинским, демографическим и экономическим показателям. Положение усугубляется малообеспеченностью, одиночеством и достаточно низким уровнем медико-социальной помощи .

Одной из важнейших форм социальной защиты пожилых людей и инвалидов является социальное обслуживание, которое представляет собой деятельность специальных служб по оказанию социальных услуг и материальной помощи, проведению социальной адаптации и реабилитации пожилых граждан.

Проблема состояния здоровья, социально-медицинской реабилитации пожилых людей с разработкой индивидуальной программы реабилитации в полустационарных учреждениях в настоящее время актуальна. И поэтому есть необходимость в специальной организации и специальных реабилитационных мероприятиях помощи пожилому человеку.

Коррекция психомоторных нарушений у людей пожилого возраста является центральным звеном в системе психологической работы. Основной задачей танцевального терапевта  в данном процессе является поддержка пожилых людей в их активности, спонтанности, творчестве с той целью, чтобы они научились замечать свое тело, ощущения, научились чувствовать свой мышечный тонус, вернуть интерес к танцам, помочь найти ресурсные состояния, что является важным для снятия психоэмоционального напряжения.

**Цель программы:**

Коррекция моторных и эмоциональных нарушений у людей пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями посредством танцевально-двигательной терапии

**Задачи программы:**

* развитие психомоторной активности;
* расширение диапазона и потенциала движений;
* развитие психомоторных способностей;
* снижение уровня  личностной тревожности ;
* формирование положительного образа физического Я;
* улучшение психологического самочувствия во время взаимодействия с другими людьми;
* использование основных упражнений, которые в дальнейшем могут быть использованы пожилыми людьми и инвалидами самостоятельно.

**Принципы, лежащие в основе проведения программы:**

1. Принцип не нанесения ущерба.
2. Принцип доброжелательности, внимательности.
3. Принцип развития через конкретную деятельность и упражнения (танцевально-двигательная терапия).
4. Принцип систематичности.
5. Принцип возникновения личной заинтересованности человека.

Организационные аспекты реализации программы: программа, направленная на коррекцию эмоциональных и моторных нарушений у людей пожилого возраста и инвалидов посредством танцевально-двигательной терапии, рассчитана на 10 занятий по 60 мин, 2 раза в неделю.

**Тематический план:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема занятий** | **Форма проведения** | **Время** |
| Знакомство, установление эмоционально-положительного контакта | Беседа, заполнение тестов, разминка. Работа с образом. Парная импровизация с тканью. Общий танец с тканью. | 60 мин |
| Расслабление, снятие мышечных зажимов  Цель: обеспечить физическую активизацию перед началом цикла занятий, научить  чувствовать свое тело | Разминка  Индивидуальный танец своего имени, обсуждение опыта. Упражнение на ритм. Общая импровизация | 60 мин |
| Расширение диапазона и потенциала движений  Цель: формировать навык осознавания тела в движении, навык установления контакта с другими  в танце | Разминка  Танец частей тела, работа на координацию, «Зеркало» с танцтерапевтом. Общий танец«Сиртаки»обсуждение опыта | 60 мин |
| Развитие ощущения пространства и работа с образным мышлением  Цель: снятие мышечных зажимов, снижение физического и эмоционального напряжения, работа с образом | Разминка, работа с образом, Зеркало с терапевтом. Танец Ручеёк, обсуждение опыта | 60 мин |
| Работа с мышечной памятью и воображением  Цель: снятие мышечных напряжений, тренировка мышечной памяти | Разминка «мы в лесу», Придумывание общего танца. Индивидуальная импровизация с тканью обсуждение опыта | 60 мин |
| Развитие чувства ритма, ощущение пространства  Цель: развитие умения чувствовать свое тело, и ритм | Разминка, упражнения на ритм, импровизация с тканью индивидуальная, общий танец «Калинка», обсуждение опыта | 60 мин |
| Расширение диапазона движений  Цель: развитие умения расслабляться, взаимодействовать в телесном контакте с другим, расширение диапазона движений | Разминка, упражнение на типы движений, повторение общего танца, работа с тканью в паре, групповая импровизация | 60 мин |
| Развитие пространственного воображения  Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, развитие способности получать удовольствие от своего тела, от движений, танца | Разминка работа в парах с тканью, общий танец«Калинка-малинка»,Релаксация на диванах, обсуждение | 60 мин |
| Развитие мышечного тонуса и поднятие эмоционального тонуса  Цель: снятие мышечных зажимов, развитие чувства ритма и умения получать удовольствие от танца | Ритмическая разминка, работа на координацию,Индивидуальная импровизация «Калинка –малинка» обсуждение опыта | 60 мин |
| Завершающее занятие.  Подведение итогов. | Беседа,Индивидуальная импровизация танецстканью,общийтанец«Белоруссия»ритуал прощания | 60 мин |

**Ожидаемые результаты:**

Занятия танцевально-двигательной терапией ожут благотворное влияние на субъективное психоэмоциональное и физическое состояние организма пожилых людей:

- увеличится число активных движений и их амплитуда,

- тело и движения станут объединёнными, не разорванными,

- движения большинства участников станут сильными, будут совершаться в разных плоскостях