Министерство социальной политики Свердловской области
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения Свердловской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Надежда» города Красноуральска»

Социокультурная реабилитация с использованием элементов танцетерапии

Методическое пособие

Красноуральск, 2012

Автор:
Культорганизатор отделения социальной реабилитации ГБУ «КЦСОН «Надежда» г.Красноуральска Лужбина Ирина Васильевна
Методическое пособие для специалистов учреждений социального обслуживания населения Свердловской области «Социокультурная реабилитация с использованием элементов танцетерапии», г. Красноуральск 2012

Согласовано Методическим советом по социальной реабилитации в государственных учреждениях социального обслуживания Свердловской области протокол № 4 от «27 » ноября 2012 г.	Утверждено Директор учреждения социального обслуживания населения Свердловской области _____Н.В. Елисеева «_____»_____2012 г.

Содержание

Введение……....5
Список используемых терминов…….....6
1. Примерная программа занятий……..7
1.1. Оценка эффективности занятий ……..9
Заключение……...10
Список использованной литературы ……11
Приложение №1……...12
Приложение№2…….....15
Приложение №3 ……..16
Приложение №4……20

Введение

Клиенты в центрах социального обслуживания помимо процедур и занятий, назначенных в индивидуальной карте реабилитации, проходя реабилитацию в учреждениях социального обслуживания, имеют достаточно свободного времени. Чем наполнено и насколько разнообразно это время, зависит от специалистов Центров, поэтому они внедряют в свою деятельность новые формы социокультурной деятельности. Уже понятно влияние досуговых мероприятий на качество и эффективность всех других составляющих реабилитационного цикла, процесс восстановления и развития клиента происходит намного быстрее, а реабилитация – эффективнее.

Занятия могут способствовать возвращению к природным способностям. Вернуть и использовать заложенные в конструкцию человека двигательные возможности - мы тем самым приближаемся к первозданной, истинной природе человека. Тогда речь может идти и об очищении экологии человека от наносных, неестественных наслоений.

Если заложенные возможности в конструкцию организма не используются, наносится вред организму.

Есть вероятность полной или частичной атрофии отдельных мышц или групп мышц, связок, создания зон недостаточного кровотока и кровоснабжения. В пожилом возрасте это крайне важно учитывать и проводить профилактику.

Цель – Ознакомить специалистов с примерами занятий, способствующих улучшению эмоционального состояния пожилых людей, социально – психологической адаптации.

Реабилитационные задачи, решаемые в ходе организации занятий с элементами танцетерапии:

- способствовать раскрытию творческих способностей у пожилых людей;
- пропаганда активного, здорового образа жизни, снижение уровня тревожности;

Целевая аудитория: пожилые люди в возрасте 55-75 лет, без ограничений физической активности (что подтверждает справка от терапевта)

Форма проведения: групповая

Количество участников: 6 – 12 чел.

Занятия включают в себя: дыхательные упражнения, гимнастические упражнения на все группы мыщц, танцевальные упражнения, по желанию проводится диагностика уровня тревожности.

Инструменты: мяч, обруч, степы.

Методическое пособие адресовано специалистам по социальной работе, культорганизаторам Центров социального обслуживания и др.

Список используемых терминов:

Гимнастика - (греч. gymnastike - тренирую, упражняю) - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости.

Социокультурная реабилитация пожилых людей — комплекс мероприятий, способствующих постоянному внутреннему росту, развитию, и, в целом восстановлению культурного статуса пожилого как личности.
Приобщаясь к культуре пожилой человек становится частью культурного сообщества.

Танцетерапия - Вид арт - терапии и реабилитации разных категорий людей, использующий танец для повышения физической подготовленности и/или для освобождения от подавленных чувств и скрытых конфликтов, снятия напряжения.

1. Примерная программа занятий:

Специалистам рекомендуется составить свою программу занятий в соответствии с интересами и возможностями клиентов.

Цель программы: Способствовать раскрытию творческих навыков у пожилых людей, пропаганде здорового образа жизни, восстановлению жизненных сил, снижению уровня тревожности.

Программа включает в себя:

- диагностику (по желанию, в данной программе использован тест на определение уровня тревожности Ханина и Спилберберга);
- психологическую поддержку, активизацию клиента, закрепление его установки на реабилитацию;
- контроль за результатами и их оценку.

№	Содержание занятия	Время	Требования, инструменты
Вводное занятие 60 мин	1. Вводная лекция о пользе физической активности в пожилом возрасте (которую можно оформить в виде презентации для наглядности). 2. Прохождение теста на определение уровня тревожности (методика Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина) См.приложение №1 3. Разминка (дыхательные упражнения, гимнастические упражнения) См. приложение 2 и 3 4. Танцевальные упражнения См. приложение №4	10 мин 12 мин 8 мин 15 мин 15 мин	• Просторное помещение, пригодное для занятий • Удобная одежда и обувь для занятий • Проектор, презентация • Музыкальное сопровождение: Разминка – сначала звучит спокойная, мелодичная музыка, ритм которой от песни к песне становится динамичней, и танцевальные упражнения уже проходят под зажигательную музыку. • Распечатанные тесты с бланками ответов • Мяч Во время занятий специалисту рекомендуется поощрять любые усилия клиента для создания психически благоприятной атмосферы для работы и оказания моральной поддержки.
2	1. Разминка	15 мин	Музыкальное сопровождение:

занятие 40 мин	(дыхательные и гимнастические упражнения) 2. Танцевальные упражнения (с элементами этнического танца)	25 мин	• спокойная расслабляющая музыка на дыхательных упражнениях • ритмичная музыка на гимнастических упражнениях • этническая музыка (выбор танца зависит от предпочтений группы и ведущего)
3 занятие 40 минут	1. Разминка (дыхательные и гимнастические упражнения) 2. Танцевальные упражнения (с элементами этнического танца, импровизации участников)	15-17 мин 25 – 22 мин	Музыкальное сопровождение: • спокойная расслабляющая музыка на дыхательных упражнениях • ритмичная музыка на гимнастических упражнениях (степы для упражнений, обруч) • этническая музыка (выбор танца зависит от предпочтений группы и ведущего)
4 занятие 40 мин	1. Разминка (дыхательные и гимнастические упражнения) 2. Танцевальные упражнения (с элементами этнического танца, импровизации участников)	15-17 мин 25 – 22 мин	Музыкальное сопровождение: • спокойная расслабляющая музыка на дыхательных упражнениях • ритмичная музыка на гимнастических упражнениях (мяч, обруч) • этническая музыка (выбор танца зависит от предпочтений группы и ведущего)
5 занятие 40 мин	1. Разминка (дыхательные и гимнастические упражнения на все группы мышц) 2. Танцевальные упражнения (с элементами этнического танца, импровизации участников)	15-17 мин 25 – 22 мин	Музыкальное сопровождение: • спокойная расслабляющая музыка на дыхательных упражнениях • ритмичная музыка на гимнастических упражнениях (степ, мяч) • этническая музыка (выбор танца зависит от предпочтений группы и ведущего)

6 занятие 50 мин	1. Разминка (дыхательные и гимнастические упражнения на все группы мышц) 2. Танцевальные упражнения (с элементами этнического танца, импровизации участников) 3. Повторное прохождение теста на определение уровня тревожности	15-17 мин 25 – 22 мин	Музыкальное сопровождение: • спокойная расслабляющая музыка на дыхательных упражнениях • ритмичная музыка на гимнастических упражнениях • этническая музыка (выбор танца зависит от предпочтений группы и ведущего) • распечатанный тест с бланком ответа

Для определения эффективности занятий, их предлагается оценивать по 5 бальной шкале.

1 балл – участник посетил только 1 занятие, не проявлял интереса к происходящему, остался недоволен
2 балла – участник посетил половину занятий, сначала проявляя интерес к происходящему (был доволен своими результатами), затем интерес сошел на нет.
3 балла – участник посетил все занятия, однако выполнял все упражнения без особого энтузиазма, уровень ситуативной тревожности незначительно улучшился
4 балла – участник посетил все занятия, остался доволен своими результатами, улучшился показатель ситуативной тревожности
5 баллов – участник посетил все занятия, в нем раскрылись творческие способности, он захотел и дальше продолжать раскрывать свой потенциал в различных направлениях, показатели личностной и ситуативной тревожности улучшились.

Занятия эффективны тогда, когда количество участников, получивших 4 и 5 баллов от 60% и выше. Эффективность от 50% и ниже говорит о том, что следует изучить потребности клиентов и откорректировать содержание занятий.

Из опыта нашей работы могу сказать, что результативность данной программы составляет примерно 70% от группы. (на основании диагностики Ханина и Спилбергера)

Заключение

Стоит отметить музыкальное воздействие на лиц пожилого возраста. Как известно, музыка – это универсальный язык чувств, другие виды искусства воздействуют на человека через образы, которым мы сопереживаем, а музыка сама становится переживанием, открытием, она вторгается в эмоциональную жизнь. [1]Наука доказала, что музыка укрепляет иммунную систему, приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ, и как следствие, активнее идут восстановительные процессы. Духовная, религиозная, этническая музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя.

Именно этот фактор этнический музыки способствовал переживаю состояния умиротворения, радости, покоя (по словам самих участников). Некоторые участники связывали наши занятия с улучшением сна (у двоих участников был плохой сон, однако через 2 – 3 занятия наблюдалось улучшение сна).

Сегодня почти в каждом социальном учреждении существуют программы занятий различных направлений арт – терапии.

Вниманию специалистов учреждений социального обслуживания представлена комплексная программа с элементами танцетерапии, которую можно и нужно апробировать в работе с пожилыми гражданами.

Занимаясь физическими упражнениями мы возвращаем организм к истинной природе человека, возвращаем и используем заложенные в конструкцию человека возможности.

Танцы позволяют человеку справляться с хандрой, с изменением стиля жизни, с переходом в более спокойную фазу жизни, то есть адаптироваться. Постоянное движение помогает сохранить подвижность мышцы суставов, что значительно улучшает общее состояние здоровья пожилых людей.

Танцы – это всегда новые чувства, эмоции, они дарят улыбку и радость.

---

[1] Боталова. Н.В., В.В. Сурнина. Творческая и прикладная деятельность: Учебно – методическое пособие для слушателей. – Екатеринбург: ИД «Ажур», 2011. – с.67

Список использованной литературы

1. Боталова. Н.В., В.В. Сурнина. Творческая и прикладная деятельность: Учебно – методическое пособие для слушателей. – Екатеринбург: ИД «Ажур», 2011. – с 240.

2. Вайнер Э.Н., Кастюнин С.А. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура, 2003 г. Режим доступа к ст.: http://voluntary.ru/dictionary/926/word/tanceterapija, свободный.

3. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. — М., 2004. – с. 27 - 28.

4. Копытин А.И. (ред.) Арт-терапия. Хрестоматия. Издательство: Питер.: 2002. – с. 112 - 146.

5. Плеханова О.Е, Галагузов. А.Н. Реабилитация пожилых людей средствами культуры / О.Е. Плеханова, А.Н. Галагузов // Педагогический журнал Башкортостана. – 2011. - №1 (32). – с 46 – 52.

Приложение 1

Диагностика тревожности (тест Спилбергера)

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция к первой группе суждений о самочувствии:

Прочитайте внимательно каждое суждение и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

В зависимости от самочувствия зачеркивайте наиболее подходящую цифру: «1» - нет, это совсем не так, «2» - пожалуй, так; «3» - верно; «4» - совершенно верно.

№	Суждение	Ответы			
п/п		Нет,не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу места себе	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне приятно	1	2	3	4
20	Мне радостно	1	2	3	4

Инструкция ко второй группе суждений о самочувствии:

Прочитайте внимательно каждое суждение и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных

ответов нет.В зависимости от самочувствия зачеркивайте наиболее подходящую цифру: «1» - Никогда, «2» - почти никогда; «3» - часто; «4» - почти всегда.

№ п/п	Суждение	Ответы			
		Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен, собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Бланк ответа

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№№	1	2	3	4	№№	1	2	3	4
Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
1					21				
2					22				
3					23				
4					24				
5					25				
6					26				
7					27				
8					28				
9					29				
10					30				
11					31				
12					32				
13					33				
14					34				
15					35				
16					36				
17					37				
18					38				
19					39				
20					40				

Приложение 2
Комплекс дыхательных упражнений

Упражнение 1. «Ключичное (верхнее) дыхание».
В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.
Исходное положение – сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

Упражнение 2. «Грудное (среднее) дыхание».
Для того чтобы легче освоить методику среднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением. Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем – полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

Упражнение 3. «Брюшное (нижнее) дыхание».
Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки. Исходное положение –то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух – живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.
Упражнение 1. «Отдых».
Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение 2. «Передышка».
Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза.

Наслаждайтесь эти глубоким неторопливым дыханием, представьте что все ваши неприятности улетучиваются.

Приложение 3

Разминочные, гимнастические упражнения.

Физические упражнения должны соответствовать силам, состоянию здоровья и предварительной подготовленности человека. Если упражнения вызывают приятное чувство легкого утомления, радостное ощущение здоровья, бодрости, силы, прилив энергии, то, значит, они приносят пользу. Однако не следует полагаться только на субъективные ощущения. Необходимо время от времени обращаться за советом к врачу. Ежедневная гимнастика необходима для пожилых людей. Она должна прочно войти в быт, стать неотъемлемой частью всего образа жизни.

Очень важно правильно выбрать упражнения для ежедневной гимнастики. Эти упражнения должны быть просты и доступны силам занимающегося и в то же время достаточно влиять на усиление деятельности различных органов. Для людей пожилого возраста очень важно также, чтобы эти упражнения способствовали выработке правильной осанки, сохранению гибкости и подвижности позвоночника, которые с возрастом ослабевают. Многолетние наблюдения показывают, что для пожилых людей особенно полезны упражнения, преимущественно укрепляющие мышцы туловища и сохраняющие гибкость и подвижность позвоночника.

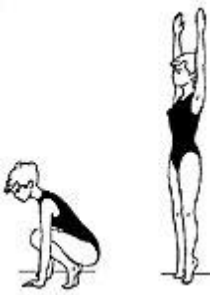
Комплекс гимнастических упражнений

- Потягивание
- Для мышц стоп, кистей, шеи и плеч
- Для боковых мышц туловища и талии
- Для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии
- Для мышц талии
- Для мышц талии и боковых мышц таза
- Для мышц талии, брюшного пресса и позвоночника
- Для мышц брюшного пресса и позвоночника
- Для мышц таза, мышц поясницы и коленей
- Для мышц таза, бедер, коленей и брюшного пресса
- Для мышц бедер и ягодиц

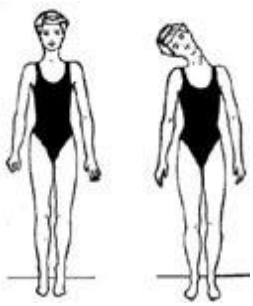
Потягивание

ИП - упор присев, стопы вместе, на носках. Медленно встаньте, не опускаясь на пятки, потянитесь руками вверх, сохраняя равновесие, напрягите мышцы. Максимально вытянитесь вверх от носков до макушки: стопы, голеностопные суставы, икры, передняя и задняя поверхность бедра, ягодицы, мышцы живота, талия, грудная клетка, плечи, шея, руки до кончиков пальцев. Удержите

положение в течение секунды. Опуститесь на пятки, расслабьтесь и примите исходное положение.
Количество повторений - 1 (1х1).



Для мышц стоп, кистей, шеи и плеч
ИП - стоя, ноги вместе или врозь. Поднимитесь на носки и опуститесь. Сожмите кисти в кулак и разожмите. Поработайте кистями: встряхните расслабленными кистями вверх и вниз, из стороны в сторону, выполните вращательные движения в одном и другом направлении. Медленно поверните голову вправо и влево. Медленно и плавно опустите голову на грудь, а затем поднимите. Наклоните голову назад и вернитесь в ИП. Поверните голову вправо, вперед, влево и вновь вперед (движения выполняйте по 1 разу). Поднимите плечи вверх, опустите вниз; выполните вращательные движения плечами, сначала медленно, а затем быстро.
Количество повторений - 5 в каждую сторону (1х5).

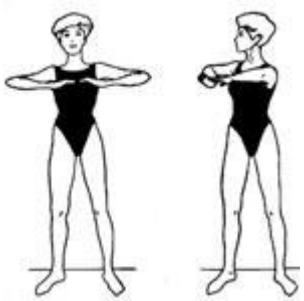


Для боковых мышц туловища и талии
ИП - стойка ноги врозь, руки вверх. Вытянитесь вверх и, сохраняя руки прямыми, наклонитесь вправо, выпрямитесь и наклонитесь влево. При выполнении движения стопы не отрываются от пола.
Количество повторений - 3 (1х3).

Для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии
ИП - стойка ноги врозь, руки вниз. Поднимите правую руку вверх, согните ее в локте над головой, вытянитесь вверх и втяните живот, наклонитесь влево.

Выполните 5 маленьких пружинистых наклонов вправо. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.
Количество повторений - 1(1х5).

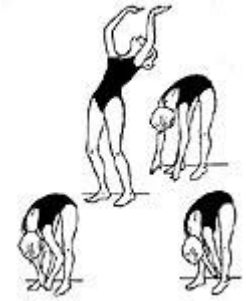
Для мышц талии
ИП - стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью, кончики пальцев касаются друг друга. Вытянитесь вверх, втяните живот и повернитесь направо, стараясь сохранить таз и бедра неподвижными. Выполните пять маленьких пружинистых поворотов направо. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.
Количество повторений - 3 (3х5).



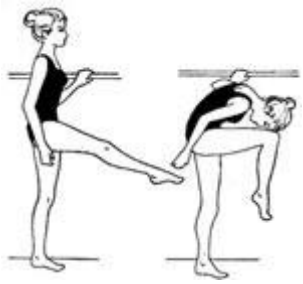
Для мышц талии и боковых мышц таза
ИП - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Вытянитесь вверх, втяните живот и наклонитесь в правую сторону как можно ниже. Выполните пять маленьких пружинистых наклонов вправо в этом положении. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.
Количество повторений - 3 (3х5).

Для мышц талии, брюшного пресса и позвоночника
ИП - стойка ноги врозь, руки вверх. Вытянитесь вверх, втяните живот, слегка согните колени для равновесия, наклонитесь назад. Выполните пять маленьких пружинистых движений в том же направлении. Выпрямитесь, сохраняя живот втянутым, затем наклонитесь вперед с прямыми ногами и выполните три пружинистых наклона; первый - касаясь пальцами пола перед стопами, второй -

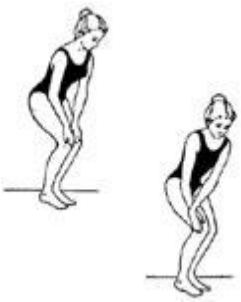
касаясь пальцами пола на линии стоп, третий - касаясь пальцами пола за линией стоп. Вернитесь в исходное положение.
Количество повторений - 3 (3х3).



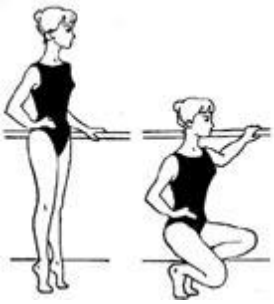
Для мышц брюшного пресса и позвоночника
ИП - стойка ноги вместе с опорой, если это необходимо. Поднимите правую ногу, согните ее в колене. Выполните мах ногой назад и вперед один раз.
Теперь выпрямите ногу и вновь выполните мах назад и вперед. Выполните упражнение левой ногой.
Количество повторений - 3 (3х1).



Для мышц таза, мышц поясницы и коленей
ИП - стойка ноги вместе, колени согнуты, руки на коленях. Выполните пять круговых движений коленями вправо и пять круговых движений коленями влево. Поставьте обе руки на правое колено и плавно толкните колени влево пять раз, затем поставьте руки на левое колено и плавно толкните колени вправо пять раз. Вернитесь в исходное положение.
Количество повторений - 1 (1х5).



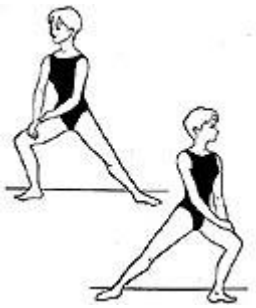
Для мышц таза, бедер, коленей и брюшного пресса
Вы должны пропустить это упражнение, если у вас когда-либо были травмы или повреждения коленных суставов. ИП - а) стойка пятки вместе, носки врозь; б) стойка ноги вместе, пятки и носки соединены. Выполните глубокий присед, встаньте, повторите пять раз. Вернитесь в исходное положение.
Количество повторений - 5 в каждом положении.



Для мышц бедер и ягодиц

ИП - примите исходное положение, как показано на рисунке. Правая нога впереди, левая - сзади. Поверните бедро левой ноги наружу, левая стопа "смотрит" назад, стопы обеих ног не отрываются от пола. Сделайте три движения туловищем вперед, сохраняя прямое положение тела. Выполните упражнение с другой ноги.

Количество повторений - 3 (3х3).



После разминочных упражнений, когда мышцы прогреты, следует приступить непосредственно к танцам.

Приложение 4
Примеры танцев:

1. **Финский танец «Рулатэ».**

Музыка: Песня или минус песни «Эй, Рулатэ»
Часть «А»
Участники распределяются по кругу. Взявшись за руки «лодочкой», качаются из стороны в сторону на сильную долю 4 раза (1-4 такты), затем в паре на носочках кружатся вправо (5-8 такты).
Затем 4 такта тоже качаются и ещё 4 такта кружатся в левую сторону.
Далее следует часть «Б».
Участники стоят друг против друга так, что образуется внутренний и внешний круг. На сильную долю все делают хлопок, затем – ладошки встречаются с ладошками партнёра.
Эти движения повторяются четырежды (1-8 такты).
Затем, спрятав руки за спину, дети одновременно с прыжком выставляют поочередно то носок правой ноги, то носок левой (4 раза): (как бы хвастаясь – «посмотри какие у меня туфельки»)
Последние 4 такта танца – топают на месте на каждую долю такта (в последнем такте – 1 притоп).
Всего получается 10 притопов. Дальше танец повторяется.

2. **Хоровод**

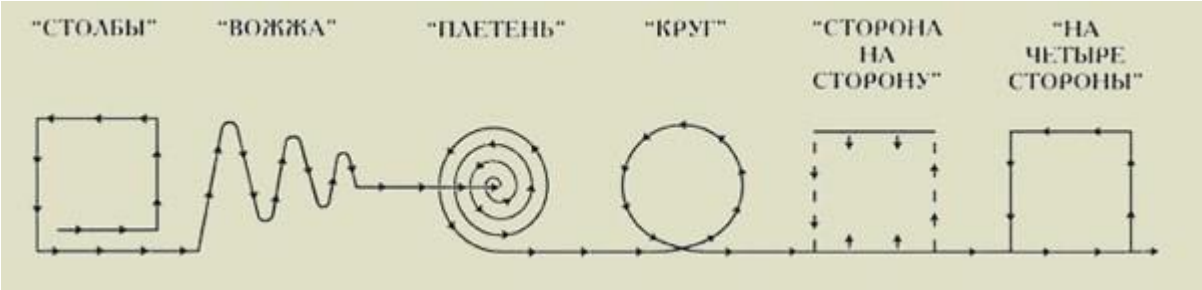
Древний народный круговой массовый обрядовый танец, содержащий в себе элементы драматического действа.
Музыка: «Русский хоровод»
Основные двжения, которые можно использовать в танце:

- Столбы — Первая фигура. Неподвижный квадрат, с конца которого по одному - двое выходят чуть в сторону, и обойдя остальных, встают вначале. Продолжается до тех пор, пока так не пройдут все.

(Действо символизирует продолжение рода)

- Вожжа, в которую переходят столбы. Участники движутся волнистой линией в виде змейки — с постепенно уменьшающейся амплитудой, проходя под аркой, образованной руками первой пары.
- Плетень. Участники движутся по раскручивающейся из центра спирали.
- Круг — колонна водящих хоровод делает петлю в виде круга.
- Сторона на сторону участники разделяются на две шеренги, которые то расходятся в разные стороны, то вновь сближаются
- На четыре стороны — (символизирует урожай). Называется она так потому, что все участники встают квадратом и начинают делать движения, показывающие, что они «сеют просо».

В заключение начинается плясовая часть.



3. Греческий танец «Сиртаки»

Музыка: «Сиртаки»
Часть «А»
Участники становятся в одну или несколько линий или образуют круг, кладут руки на плечи соседей справа и слева.
Корпус должен быть вначале прямой, пятки вместе, а ноги выпрямлены. После этого идет вступление, во время которого насчет «раз» нужно быстро согнуть колени, на счет «два» - быстро выпрямить, на «три» - «восемь» повторить те же движения.
Часть «Б»
Насчет «раз» медленно делается небольшой шаг левой ногой влево, насчет «два» - правую ногу медленно приставляем к левой.
На «три» - «четыре» то же самое движение повторяется, но только уже вправо. Аналогично движение повторяется влево на «пять» - «шесть» и опять вправо на «семь» - «восемь».

4. Также можно использовать импровизацию в танце. Участникам под ритмичную музыку предлагается дать свободу своему телу и просто потанцевать, как им хочется.