

## Паспорт инновационного проекта

1.	Наименование проекта	Танцетерапия
2.	Тема проекта	Сохранение физического и психического здоровья с помощью танца
3.	Направление инновационной деятельности	Социо-культурное, оздоровительное
4.	Наименование учреждения	ГБУСО «Лермонтовский КЦСОН»
5.	Адрес	357340, Ставропольский край, г. Лермонтов ул.П.Лумумбы, 31
6.	Телефон, факс	8(87935) 3-39-19
7.	Сайт	ЛКЦСОН.РФ
	Адрес электронной почты	cson30@minsoc26.ru
8.	Руководитель учреждения	Курбацкая Т.Н.
9.	Руководитель проекта	Заместитель директора
10.	Ответственный исполнитель проекта	Заведующий социально-оздоровительным отделением
11.	Консультант	-
12.	Дата создания инновационного проекта и реквизиты приказа о его внедрении	24.05.2013г., приказ директора ГБУСО «Лермонтовский КЦСОН» от 24.05.2013г. № 84/1
13.	Кадровый состав специалистов, участвующих в реализации проекта	Заместитель директора, заведующий социально-оздоровительным отделением, специалист по социальной работе
14.	Категория участников проекта	Граждане пожилого возраста и инвалиды
15.	Продолжительность реализации	Бессрочно
16.	Используемые ресурсы:	
16.1	организационные	Формирование групп. Создание расписания занятий.
16.2	кадровые	Специалисты-хореографы, студенты- практиканты специальности хореография.
16.3	материально-технические	Зал, звуковоспроизводящая аппаратура.
16.4	финансовые, в том числе по источникам	Внебюджетные
17.	Цель проекта	Улучшить у пожилых граждан обмен веществ, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повысить иммунитет к

		различным заболеваниями, нормализовать вес, осанку, общее самочувствия.
18.	Задачи проекта	Помочь повысить самооценку пожилым гражданам, выработать более позитивный образ собственного тела. Способствовать овладению новыми движениями, новыми чувствами, почувствовать себя более раскованно, свободно.
19.	Практическая значимость проекта	-Способностью корректировать наше душевное состояние и эмоциональный фон. -Настрой человека на его внутренние биологические ритмы. -Оздоровление организма, гармонизация всех сфер жизни человека.
20.	Прогнозируемая результативность проекта	Улучшение общего состояния здоровья клиентов пожилого возраста
21.	Индикаторы и показатели эффективности проекта	- Рост числа пожилых людей и инвалидов, ориентированных на содержательные виды организации досуга. - Внедрение новой услуги позволит разнообразить досуг пожилых людей и инвалидов.
22.	Периодичность отчетности о результатах внедрения технологии (годовая, квартальная и т.п.)	Годовая
23.	Актуальность проекта	Танцетерапия — это прекрасная возможность познать своё тело, сделать его гибким и пластичным, избавиться от стресса, обрести хорошее настроение и жизненный тонус.
24.	Описание проекта	Все занятия по танцетерапии проходят под музыку. Это важный фактор в создании хорошего настроения, но музыка не должна перекрывать значимость и удовольствия собственной двигательной активности, поэтому лучше использовать незнакомые группе мелодии, умеренную громкость звучания и физически ориентированные ритмы, способствующие формированию трансовых состояний сознания. Главная цель – научиться улавливать

		<p>комфортное состояние тела во время движений. Ведь смысл не в правильных и красивых па, а в том, чтобы движения не вызывали боли и неприятных ощущений. Некоторым частям тела стоит уделить особое внимание. Каким именно – это и есть задача специалиста танцетерапии. Подобное понимание приходит не с первого занятия. Но если отнестись повнимательнее – вы сможете научиться вычленять скованные участки.</p> <p>Не менее важным является правильное дыхание. В особых случаях оно бывает чересчур напряженным, есть люди, которые неосознанно задерживают дыхание.</p> <p>Упражнения танцевальной терапии – это прежде всего свободное раскачивание, движения, требующие собранности и контроля над телом, чередование расслабления и собранности, перемещение по помещению должно быть строго в определенном порядке.</p> <p>Занятия начинаются с выполнения спонтанных движений свободной формы под попури из разных мелодий. Это могут быть упражнения, включающие встряхивание различных частей тела, растяжка, раскачивание, хлопки, потряхивания, которые начиная с кистей рук, распространяются на локтевые суставы, плечи, грудную клетку. Эти упражнения надо повторять до тех пор, пока группа не разогреется как следует.</p> <p>С каждым занятием темп и ритм движений и их последовательность могут изменяться.</p> <p>Упражнения подбираются таким образом, чтобы они способствовали расслаблению, правильному дыханию, изменению тела в пространстве и усилению самоконтроля.</p>
25.	Достигнутая результативность проекта с указанием даты и способа мониторинга (отчет прилагается)	Результативность проекта будет оценена в декабре 2014 г.

