



СЕРГЕЙ ФУРСОВ

Я ТАНЦУЮ!

ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИНГИ
И ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ОСОБОГО РЕБЕНКА

ПОСОБИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ И РОДИТЕЛЕЙ

С. А. Фурсов

Я ТАНЦУЮ!

ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИНГИ
И ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ
ОСОБОГО РЕБЕНКА

ПОСОБИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Обобщая опыт работы
Центра сопровождения семьи
Благотворительного фонда «Даунсайд Ап»
и Школы инклюзивного творчества
«Танцующий дом»

Москва
Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»
2022

УДК 376.4+793
ББК 74.5
Ф 954

Средства на публикацию данного издания предоставлены НО «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап». Мы выражаем искреннюю благодарность всем, кто поддержал нашу работу и своими пожертвованиями помог осуществить издание этой книги.

Фурсов С. А.

Ф 954 Я танцую! Танцевально-двигательные тренинги и всестороннее развитие особого ребенка. Пособие для специалистов и родителей – М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2022. – 160 с., илл.

ISBN 978-5-904828-81-3

В книге отражены как теоретические аспекты, так и практические нюансы организации групповых танцевально-двигательных занятий с особыми детьми. Через описание конкретных тренингов рассказывается, как движение оказывает комплексное благотворное воздействие на развитие каждого ребенка. Приводятся многочисленные примеры того, как организовать танцевально-двигательные занятия с учетом возраста и уровня развития детей: как мотивировать воспитанников, обустроить пространство, учесть возможные сложности процесса. Автор делится своим многолетним опытом работы с особыми детьми на базе Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап и школы инклюзивного творчества «Танцующий дом», а также опытом создания и развития большого инклюзивного коллектива.

Издание адресовано всем, кто интересуется творческим развитием особых детей: опытным педагогам и тем, кто только начинает свой профессиональный путь, а также активным родителям, деятелям культуры и специалистам, которые стремятся к инклюзии в любой сфере деятельности.

УДК 376.4+793
ББК 74.5

Авторы фотографий: Станислав Тен (обложка, стр. 134),
Александра Дема (стр. 6, 128); Галина Соснина (стр. 10, 38, 78),
Афанасий Шипунов (стр. 102).

ISBN 978-5-904828-81-3

© Благотворительный фонд
«Даунсайд Ап», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	7
-----------------	---

ГЛАВА 1. КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ОСОБОГО РЕБЕНКА

§ 1. Танцевально-двигательные тренировки и всестороннее развитие ребенка	11
§ 2. Особенности детей с синдромом Дауна	24
§ 3. Работа с детьми с синдромом Дауна: «точки опоры» для специалиста	30

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ ТРЕНИНГОВ

§ 4. Мотивация воспитанников, первые встречи и занятия	39
§ 5. Организационные моменты занятий: режим, оборудование, комплектование групп	51
§ 6. Родители и их роль в творческом коллективе	61
§ 7. Занимаемся онлайн: опыт организации тренировок через интернет	68

ГЛАВА 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГОВ

§ 8. Структура танцевально-двигательного тренинга	79
§ 9. Содержание тренинга: упражнения, танцы, задания	90

ГЛАВА 4. РАЗВИТИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ТВОРЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА

§ 10. Инклюзивный творческий коллектив	103
§ 11. Принципы работы инклюзивного творческого коллектива	108
§ 12. Модели развития инклюзивного творческого коллектива	117

В КАЧЕСТВЕ ЗАКЛЮЧЕНИЯ	129
-----------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Видеогалерея	135
Приложение 2. Конспект танцевально-двигательного занятия «Мир музыки и танца»	140

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	154
---------------------------------------	-----



ОТ АВТОРА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, если вы держите в руках эту книгу, то наверняка знакомы с миром особых людей. Здесь это слово сознательно не ставится в кавычки — для меня люди с особенностями развития действительно особые. В первую очередь потому, что педагогическая и творческая работа с ними уникальна и неповторима, требует специальных знаний и подходов, максимальной отдачи и больших душевных вложений: веры, надежды и любви.

Но прежде чем вы начнете читать книгу, хотелось бы представиться. Я Сергей Фурсов, педагог-хореограф, дефектолог, основатель и руководитель Школы инклюзивного творчества «Танцующий дом». Эта книга — результат анализа и многократного переосмысления работы, которую я уже более 15 лет вел и продолжаю вести вместе с коллегами: в «Танцующем доме», в благотворительном фонде «Даунсайд Ап», в других педагогических и творческих организациях. Сколько круглых столов и семинаров, методических встреч и научных дискуссий мы провели! Как сообщая, порой в жарких спорах, искали ответы на вопросы, которые сейчас кажутся довольно простыми! Именно поэтому я с чистой совестью пишу в этой книге «мы»: «мы увидели», «мы поняли», «мы пришли к выводу».

Так вот, в этой книге МЫ попытались найти ответы на некоторые важные вопросы, которые касаются развития особых детей. Как применять знания, полученные на занятиях со специалистами (логопедом, дефектологом, психологом),

в повседневной жизни ребенка? Как двигательное развитие малыша влияет на становление его личности? Могут ли занятия танцами и творчеством помочь подростку с синдромом Дауна жить полноценной жизнью?

На примере танцевально-двигательных тренингов мы поговорим о полноценном и гармоничном развитии ребенка с особенностями развития и его братьев и сестер, расскажем, как групповые занятия не только совершенствуют двигательные навыки, но и влияют на память, мышление, речь, позволяют ребенку быть частью коллектива, чувствовать себя значимым человеком.

Мы поделимся методическими разработками и практическими приемами, опираясь на результаты более чем 20-летней работы специалистов благотворительного фонда «Даун-сайд Ап» и 15-летний опыт работы Школы инклюзивного творчества «Танцующий дом». В основном мы будем говорить о работе с детьми с синдромом Дауна, но наши методики апробированы и результативны в группах детей с задержкой психического развития, аутизмом и различными интеллектуальными особенностями. Наша практика актуальна и для обычных детей дошкольного возраста и воспитанников начальной школы, инклюзивных групп и коллективов.

Пособие будет полезно коллегам, которые работают с особыми детьми: дефектологам, психологам, специалистам по лечебной физкультуре и двигательному развитию. Одновременно оно адресовано и тем педагогам, которые уже проводят либо только собираются организовать групповые тренинги для детей с особенностями развития (в сфере спорта, театра, живописи и других). Верим, что если эти направления пока еще не развиты в вашем городе или районе, то наш опыт вдохновит вас на их создание. Главы, в которых мы рассказываем об общих принципах построения инклюзивного коллектива, мотивации и организации тренингов, а также об этапах развития инклюзивного объединения, помогут вам в этом.

Молодым специалистам будут интересны конкретные наблюдения, сделанные нами во время практической работы.

Они касаются особенностей физического развития людей с синдромом Дауна и их мотивации. Вообще мы старались ориентировать пособие на практику, а теоретические положения иллюстрировать текстовыми примерами и видеоматериалами. Практике посвящены и отдельные параграфы: даны примеры упражнений, конспект занятия. Мы сопроводили текст пособия видеопримерами, которые вы найдете с помощью QR-кода, расположенного на странице 136. Эти материалы можно смотреть как самостоятельное пособие, а можно обращаться к ним, читая книгу: в тексте мы даем ссылки на тот или иной видеофрагмент с упражнениями.

Мы также рекомендуем эту книгу родителям, которые стремятся комплексно развивать своего ребенка, системно выстраивать маршрут его социализации. Они смогут оценить потенциал групповых занятий и тренингов, выбрать один из позитивных сценариев развития ребенка и найти практические рекомендации — в книге им адресован параграф «Родители и их роль в творческом коллективе».

Главное, что мы хотим сказать в нашей книге: особому ребенку нужно давать возможность развиваться в естественной среде большого инклюзивного коллектива — среди сверстников, коллег, партнеров. И чем больше профессионалов будет работать в сфере инклюзивного творчества, тем больше шансов на достойную жизнь появится у наших детей.



ГЛАВА 1

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ОСОБОГО РЕБЕНКА

§ 1. ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИНГИ И ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Почему важно заниматься в группе. Не секрет, что любой ребенок (в том числе с особенностями развития), независимо от его возраста, темперамента и привычек, наиболее продуктивно развивается в среде сверстников. Именно там лучше всего формируются и закрепляются его двигательные, интеллектуальные, социальные и другие навыки. Простой пример: на занятиях логопеда можно поставить все звуки и сформировать у ребенка фразовую речь, но перенести ее за стены уютного кабинета не всегда удастся. Выходя с занятия, ребенок попадает в другую реальность, где нет поддержки педагога, нет знакомых пособий, где он сам мыслит иначе. Что же делать? Прежде чем ответить, коснемся еще одной проблемы.

В условиях большого города у современных детей часто нет возможности свободно играть и общаться со сверстниками. Темп жизни не позволяет им расслабиться, качественно пообщаться с близкими, завести друзей. Занятия в обычных секциях и студиях дополнительного образования тоже не всегда дают возможность для общения и гармоничного социального развития, т.к. акцент там ставится на скорость,

результат, победы в соревнованиях. А где умение общаться, договариваться, высказывать свое мнение, где обмен опытом и переживаниями?

Уже поставлено два серьезных вопроса: как перенести опыт индивидуальных занятий со специалистами в реальную жизнь и как особому ребенку, в первую очередь городскому жителю, развиваться социально. Для нас решением этих проблем становятся качественные групповые занятия — работа в инклюзивном коллективе. В этой книге мы будем говорить о танцевально-двигательных тренингах, но они могут быть и другими: спортивными, музыкальными, художественными.

Группа — это микромир, где есть возможность репетировать социальные роли и отношения, проигрывать жизненные ситуации, развивать у ребенка самостоятельность. Все знания, которые ребенок получает на индивидуальных занятиях, он должен учиться применять в группе, в обществе, в повседневной жизни. Довольно часто мы слышим от родителей: «Мой ребенок прекрасно читает, рисует, говорит», — однако при встрече с ним видим иную картину. Возможно, в условиях привычного окружения и стандартных жизненных ситуаций ребенок действительно создает произведения искусства, пишет отличные сочинения и решает сложные математические задачи, но в новом пространстве он теряется, не понимает правил «социальной игры», не может поздороваться, написать свое имя или сложить «1+1». Причина — отсутствие грамотно выстроенной работы по социализации ребенка, когда его знания, полученные на индивидуальных занятиях, закреплялись бы на практике в новом пространстве, в естественной среде сверстников.

При этом не так важно, чем именно ребенок занимается: танцами, спортом, рисованием, пением, моделированием, театральным творчеством. В момент подготовки к тренировке, во время переодевания, ожидания в холле или коридоре и на самом занятии ребенок часто сталкивается с вызовами, на которые вынужден по-разному, в том числе вербально, реагировать; у него появляется множество поводов для выстраивания

диалога. Поэтому для всестороннего развития ребенка необходима работа в группе. Идеальная картина может выглядеть так: ребенок получает индивидуальную поддержку у специалиста (дефектолог, логопед, психолог), а затем закрепляет полученные знания и умения на групповых занятиях.

Для всестороннего развития ребенка необходима работа в группе. Идеальная картина: ребенок занимается со специалистом (логопед, психолог, дефектолог), а потом закрепляет полученные знания и умения на групповых занятиях.

Познаем мир через движение. Для развития человека движение имеет особое значение. Любая двигательная активность, в том числе танцевальная, способствует созреванию коры головного мозга, что является трамплином для развития всех высших психических функций, формирования новых способов реагирования на воздействия окружающей среды, причем даже в тех областях, которые, на первый взгляд, не связаны с движением: чтение, математика, письмо, живопись и т.д. Через движение происходит комплексная и всесторонняя тренировка мозга, которая развивает компенсаторные возможности коры и формирует дополнительные межполушарные и межзональные связи. Информация, полученная от всех органов чувств, начинает восприниматься и перерабатываться мозгом как единый материал, а не как разрозненные фрагменты (это и есть популярное сегодня понятие «сенсорная интеграция»).

Как эта связь работает? С самого рождения движениями нашего тела руководят структуры головного мозга. Первые движения малыша контролируются и координируются подкорковыми структурами — это врожденные, жизненно необходимые функции, например, дыхание. Но чтобы совершать движения более высокого уровня и делать это осознанно, необходимо развивать кору головного мозга. Для этого нужно выполнять упражнения, разнообразить повседневные движения, разрабатывать мелкую моторику, учить ребенка играть с развивающими предметами и игрушками.

За координацию движений человека отвечает сенсомоторная зона мозга: она объединяет белое и серое вещество, мозжечок, зоны лобной коры, сенсорную и моторную зоны. Если представить наглядно, сенсомоторная зона опоясывает кору головного мозга от уха до уха в теменной области головы. Каждый из этих отделов необходимо тренировать с помощью специальных двигательных занятий: ритмики, хореографии, упражнений на развитие баланса и координации движений, прыжков, дыхательной гимнастики. Хорошо могут помочь плавание, теннис, лыжный спорт, катание на коньках, фехтование, верховая езда. Кроме того, необходимо развитие межполушарных связей, для которого полезно выполнять такие упражнения, как одновременное движение рук в разных направлениях и с разной скоростью, перекрестные движения рук и ног, рисование двумя руками одновременно; также полезно вязать, играть на музыкальных инструментах. Понимание связи «движение — тренировка мозга» — надежный фундамент для развития интеллектуальных способностей детей и взрослых.

Дальше вы узнаете, как танцевально-двигательные тренинги влияют на развитие отдельных социальных навыков и функций ребенка.

Любая двигательная активность способствует развитию головного мозга.

Речь и навыки коммуникации активно развиваются и закрепляются именно на занятиях в группе. Одной логопедической работы с ребенком, направленной на развитие речи, недостаточно, так как необходимо еще и отработать полученные умения на практике. Именно в группе ребенок найдет множество естественных поводов для общения, причем не только со взрослыми, но и со сверстниками.

Во время тренингов мы неоднократно наблюдали: если до занятия от ребенка было сложно добиться даже простых фраз, то во время занятия в непринужденной обстановке или игровой ситуации ребенок начинал говорить, используя доступные ему способы. Он называл свое имя, показывал на предметы,

отвечал на вопросы (вербально или жестами), начинал употреблять простые фразы («здоровствуйте, учитель», «до свидания, ребята», «я здесь / я на занятии / я пришел», «хочу пить», «хочу в туалет» и т.д.). Интересный нюанс: дома у ребенка часто нет необходимости говорить о своих потребностях — если он хочет пить, то идет на кухню и пьет. А на занятии воды нет, дверь закрыта, к педагогу нужно обратиться с просьбой — всё это дополнительно стимулирует речевые проявления ребенка.

На занятии могут применяться специальные технологии и игры, которые направлены на развитие речи. Это логоритмические упражнения, задания на развитие чувства ритма, инсценировка песен, звукоподражательные игры, различные логопедические упражнения, которые могут встраиваться в танцевальное занятие. Мы можем петь детские песни и разучивать стихотворения, сопровождать этот процесс движениями, причем подбирать материал, направленный на отработку конкретного звука, буквы, сочетания звуков. Подробнее об этом смотрите параграф 9 «Содержание тренинга: упражнения, танцы, задания».

Именно танцы и музыка помогут развить чувство ритма, которое крайне необходимо для постановки речи. Соответствующие упражнения можно выполнять с музыкальными инструментами и без них: прохлопывать, протопывать музыкальные рисунки, сначала простые, затем более сложные, быстро и медленно, очень быстро и крайне медленно, с ускорением и замедлением. Для этой работы хорошо использовать маракасы, бубенцы, барабаны и бубны.

Смотрите Видеогалерею:



- 1.5. Речедвигательные упражнения. Инсценировка песни «Танцуем сидя».
- 2.2. Упражнения на развитие чувства ритма и координации движений. Инсценировка песни «Ладушки».
- 3.3. Работа с предметами в танце (гимнастические палочки).

Движение стимулирует развитие речи: улучшает произношение звуков и навыки коммуникации. Можно использовать специальные логоритмические упражнения, игры. Танцы и музыка развивают чувство ритма — оно нужно, чтобы говорить.

Групповые занятия позволяют развивать **восприятие и концентрацию внимания**. У детей с особенностями развития внимание часто рассеянное. Маленький ребенок с синдромом Дауна не может долго удерживать его на одном предмете, музыкальном материале (впрочем, как и любой другой ребенок, просто у особых детей это проявляется ярче и в более старшем возрасте). На занятиях мы тренируем внимание путем смены деятельности, специальных игр, работы с предметами. Так, чтобы научить ребенка поднимать руки, мы даем ему игрушку, просим то поднимать, то опускать ее и одновременно выполнять упражнения. Сначала сделать это сложно. Но постепенно ребенок привыкает к игрушке, концентрирует на ней внимание и может делать упражнения с ней гораздо дольше. В какой-то момент мы уже можем провести с этим предметом половину занятия или даже целую тренировку.

То же самое можно сказать и о новой музыке: когда ребенок слышит мелодию впервые, он не выделяет ее среди других, может воспринимать как посторонний шум. И заниматься под эту композицию в течение 20 минут он не в состоянии. Но если занятия с ней продолжаются, то она начинает привлекать внимание ребенка, он узнает мелодию, радуется ей. И когда мы понимаем, что его внимание нацелено на этот материал, то можно

работать более целенаправленно: пропевать мелодию, учить под нее движения, выполнять ритмические рисунки, параллельно подключая новые музыкальные композиции. На тренинге это выглядит так: мы поработали примерно 20 минут со знакомой мелодией, а новую просто послушали; на следующем занятии повторили материал со знакомой мелодией, еще раз послушали новую и выполнили под нее ритмический рисунок.

Смотрите Видеогалерею: ▶

- 1.3. Работа с предметами в танце (резиновые колечки).
- 1.4. Инсценировка песни «Бибика». Работа с предметами в танце (резиновые колечки).
- 3.3. Работа с предметами в танце (гимнастические палочки).
- 3.4. Инсценировка песни «Цветик-семицветик». Работа с предметами в танце (гимнастические палочки).

На групповых двигательных тренингах прекрасно **развивается память детей**. Системное повторение материала качественно и основательно тренирует память. Детям с синдромом

Дауна, особенно на ранних этапах развития, сложно что-то объяснить с точки зрения логики. Поэтому мы опираемся на их зрительную и мышечную память и способность подражать, которые, как известно, у них хорошо развиты. Ребенок буквально проживает ситуацию телом и речевым аппаратом, проговаривая стихи, напевая мелодию, одновременно двигаясь. Материал нужно постоянно закреплять: на одном занятии мы можем повторить упражнение несколько раз подряд, а потом, в конце занятия, вернуться к нему еще раз. Родители воспитанников делятся наблюдениями: когда ребенок дома слышит мелодию, под которую работает в зале, он тут же показывает движения танца. Интересно наблюдать, как малыши 4–5 лет, услышав мелодию любимого танца «Колыбельная», начинают двигаться. Они могут делать это не очень четко, но мы видим, что они раскачиваются, кружатся, поют «лю-ли, баю-бай». Яркий тому пример вы можете увидеть в нашей Видеогалерее, п. 3.5: «Работа над творческим номером “Танец пчел”, повторение основных движений и перестроений». Обратите внимание: пока педагог собирал гимнастические палочки, неожиданно заиграла следующая мелодия. Ребята узнали песню и стали самостоятельно исполнять движения знакомого танца. Педагог умышленно не вмешивался в процесс, наблюдая за воспитанниками, и лишь позже начал вместе с ними отрабатывать движения, повторять и уточнять их последовательность и технику выполнения.

В нашем репертуаре — десятки композиций, проверенных на практике и любимых детьми. Если мелодия ребенку нравится, он просто сияет, если не нравится — может грустить и даже отказываться танцевать, но для нас важно, что он ее знает и воспринимает. Это говорит о том, что у ребенка натренированы внимание, память и восприятие.

Смотрите Видеогалерею:



2.3. Работа с предметами в танце (игрушки). Инсценировка песни «Колыбельная».

Сама ситуация тренинга воспитывает внимание и память: движения и мелодии нужно запоминать! В этом помогает многократное повторение, акцент на предметах, движениях и звуках.

Во время двигательных занятий в группе мы работаем над **волевой сферой**: выносливостью, умением принимать решения. Это очень важные качества, которые во многом определяют личность; они формируются у человека на дошкольном этапе жизни, начиная с 2,5–3 лет. Возможность делать выбор, преодолевать трудности, в том числе лень, пассивность, безынициативность, — важные навыки; у детей с синдромом Дауна их необходимо прицельно развивать.

У ребят с синдромом Дауна, как правило, имеются врожденные особенности двигательного развития, о которых мы поговорим подробно в следующем параграфе. Если вкратце: им трудно ощущать свое тело и управлять им. Именно поэтому они невольно пытаются облегчить себе жизнь и склонны к статичности. Как это проявляется на занятиях? Ребенок постоянно стремится сесть или занять горизонтальное положение, стараясь найти как можно более устойчивую позу, увеличить площадь опоры, чтобы меньше заботиться о сохранении равновесия. Ему может быть интересно занятие, он готов повторять за педагогом простые движения, но он ищет опору (взрослого, стену, стол, стул), садится, иногда даже ложится — и с удовольствием всё повторяет в таком положении, хотя вполне способен делать упражнения стоя. Однако сама ситуация групповой тренировки, положительный пример сверстников, которые танцуют рядом, помогают ему преодолеть эти затруднения.

Волю у детей с синдромом Дауна нужно развивать целенаправленно. Любой тренинг хорошо помогает в этом: пример группы, команды педагога, активная позиция каждого участника.

Развиваем самостоятельность и умение делать выбор. Обычно ребенок с особенностями развития нечасто

оказывается в ситуации выбора: родители и окружающие всё или почти всё делают за него, автоматически считая свое мнение мнением ребенка. Они делают это из лучших побуждений или в силу обстоятельств, не зная, что это нарушает глубинные основы развития личности. Но как бы ни было трудно, мы должны научить ребенка самостоятельности, искусственно создавая ситуации выбора и предоставляя ему свободу при выполнении упражнений и заданий.

Перед необходимостью делать выбор можно поставить даже малыша 2–3 лет — для этого нужно спросить, к примеру: сейчас включить песню про котят или про лошадок? Если ребенок не может ответить, включаем мелодию или поем ее сами. И дети — возможно, не с первого раза — ответят на ваш вопрос, сделают собственный выбор. Таких ситуаций во время занятия может быть довольно много. Конечно, есть другой сценарий — директивно говорить: «Сейчас мы делаем вот это!», и ситуацию выбора не создавать. Но если ребенок поймет, что иногда он может сам что-то выбирать, может влиять на ход событий, — его интерес к занятиям только усилится. Со временем ребенок увидит связь: если я дам знать, что хочу исполнить свой любимый танец или упражнение, педагог, скорее всего, прислушается и исполнит мою просьбу. В конце занятия мы с малышами обычно стоим в кругу и поем, сопровождая пение простыми движениями. Иногда, чтобы поощрить какого-нибудь ребенка, мы спрашиваем его, что будем сегодня петь. Дети часто активно проявляют свой выбор, показывают, какую именно песню хотят услышать, даже спорят. Например, Аня (4 года) всегда просит свою любимую «Курочку»: встает, подходит к педагогу, показывает движение «ко-ко-ко», словно заявляет — это мой выбор, я хочу именно ЭТО! И чаще всего мы ее просьбу выполняем.

Способность делать выбор хорошо развивается при работе с предметами (колечко, обруч, гимнастические палки). Можно положить перед ребенком эти три предмета и спросить, с чем он хочет танцевать. Или предложить выбрать предмет любимого цвета и танцевать с ним.

Смотрите Видеогалерею: ▶

- 1.3. Работа с предметами в танце (резиновые колечки) — в начале занятия ребенок сам выбирает цвет колечка, с которым будет работать.
- 2.3. Работа с предметами в танце (игрушки). Инсценировка песни «Колыбельная» — в начале занятия каждый ребенок выбирает игрушку и сам показывает, как можно с ней танцевать.
- 4.1. Начало занятия. Круг знакомства-приветствия — ребенок самостоятельно предлагает упражнения.

Проблема выбора — крайне важная тема, которой редко уделяют внимание на групповых занятиях, т.к. зачастую педагоги стремятся за ограниченное время натренировать детей, показать результат. Но в итоге есть риск воспитать человека, которым все вокруг манипулируют. При этом, конечно, не нужно путать способность делать выбор со вседозволенностью, отсутствием правил и границ. Ребенку надо позволить решать и действовать самому, одновременно показав, что может за собой повлечь его выбор. Например: он может на занятии

не работать — но тогда его не похвалят, не дадут позвонить в колокольчик или станцевать с любимым предметом.

Нужно помнить про инициативу ребенка, развивать его самостоятельность. Это очень важно в жизни! Используем любую возможность, чтобы предоставить ребенку на занятии выбор (музыки, предмета, упражнения).

Продолжая разговор о том, какие именно умения и навыки ребенок осваивает на танцевально-двигательных тренингах, отметим, что каждый тренинг **позволяет изучить многие явления окружающего мира**: пространство и время, скорость, высоту и ширину, цвета и формы, животных и растения, части тела, природные явления, чувства и эмоции. Во время бесед, игр, разучивания движений мы постоянно говорим о разных понятиях (конкретных и абстрактных) — так мы развиваем мышление и познавательные способности маленького человека.

К примеру, с помощью гимнастических предметов и игрушек можно легко и доступно учить цвета, объяснять пространственные понятия («высоко-низко», «право-лево», «спереди-сзади»), размеры («большой-маленький») и т.д., а на примере музыкального материала можно не только изучать музыкальные инструменты, но и познакомить воспитанника с понятиями «быстро-медленно», «громко-тихо». Именно на двигательных тренингах ребенок усвоит их качественно и быстро, так как буквально проживет собственным телом.

Для изучения явлений окружающего мира мы можем делать танцевальные перестроения — и так вспомнить геометрические фигуры; имитировать повадки зверей и птиц; на разминке — показывать и называть части тела; исполнять тематические танцы (в «Танцующем доме» это «Колыбельная», «Карнавал», «Танец пчел», «Танец зимы / осени / ветра / дождя / солнца / цветов / огня» и т.д.).

Смотрите Видеогалерею:



- 2.4. Работа с предметами в танце (помпоны). Инсценировка песни «Волшебный альбом» — в начале занятия ребенок сам выбирает цвет помпона, с которым будет работать.
- 3.3. Работа с предметами в танце (гимнастические палочки) — в начале занятия ребенок сам выбирает цвет палочки, с которой будет работать, стучит ею быстро и медленно.
- 4.2. Базовые понятия танцевальной импровизации: пространство, уровни, скорость танца.

Смотрите Видеогалерею:



- 5.1. Танец «Маленькая колыбельная»
- 5.2. Танец «Карнавал»
- 5.4. «Танец пчел»
- 5.8. Танец «Рождение огня»

Чем более разнообразные темы поднимаются на тренинге, тем больше понятий об окружающем мире узнает и вспомнит ребенок — так развиваются его кругозор и эрудиция.

На танцевальных занятиях мы **развиваем творческое, образное мышление**, создаем игровые ситуации, в которых ребенок может импровизировать и фантазировать. Если он

научился делать выбор, то может придумывать свои движения. Самый простой путь для этого — позволить ребенку самому проводить разминку. Это в очередной раз создаст для него ситуацию выбора, введет в позицию лидера, добавит уверенности в себе. Даже если ребенок полностью не справляется с такой ролью, его нужно поддержать, научить: «Ты всё можешь, я тебе помогу, мы сделаем это вместе». Как правило, ребенок в такой ситуации счастлив, у него возникает уверенность, что он действительно самостоятельно провел разминку, даже если первое время педагог ему максимально помогал. Но воспитанник стоит впереди, показывает движения, постепенно к нему приходит чувство уверенности, собственной значимости, и через несколько занятий он действительно сможет проводить разминку сам.

Еще один путь развития образного мышления — танцевальная импровизация. Важно понимать, что импровизация — это не «танцую как хочу», а специальный комплекс упражнений и заданий. Нельзя потребовать «танцуй!» от человека, который не умеет этого делать; для начала его нужно обучить основным движениям, показать возможности его тела — и лишь затем переходить к творческим заданиям. На первом этапе можно облегчить ученику задачу, предложив танец с предметом (тканью,

стулом, гимнастической палкой, игрушкой) или давая простые, но очень конкретные задания: изобразить повадки зверей, походки людей, исполнить танец огня / ветра / воды. Подробнее про наш подход к импровизации читайте в параграфе 9 «Содержание тренинга: упражнения, танцы, задания».

Смотрите Видеогалерею: ▶

- 4.1. Начало занятия. Круг знакомства-приветствия.
- 4.2. Базовые понятия танцевальной импровизации: пространство, уровни, скорость танца.
- 4.3. «Рождение огня»: танцевальная импровизация на заданную тему.

Регуляция поведения и социализация ребенка. Систематические групповые тренинги и понимание структуры занятия формируют у ребенка адекватные шаблоны

поведения (в лучшем смысле этого слова!), готовят его к жизни в обществе. Именно работа в группе поможет стабилизировать и корректировать полевое поведение, гиперактивность. Дело в том, что когда на индивидуальном занятии ребенок сидит за столом или на ковре и находится в зоне влияния взрослого, ему легче соблюдать правила поведения. Но когда он оказывается в новом коллективе (детском саду, школе) или в общественном месте, то часто просто не знает, как себя вести, потому что не привык находиться в группе, не знает ее законов и правил. Групповые занятия дают возможность социализации ребенка: позволяют ему выйти из зоны комфорта и завести новые знакомства, научиться ориентироваться в нестандартных ситуациях, не бояться трудных задач. И в итоге стать более самостоятельным, полноправным членом общества, получить профессиональные навыки. Занимаясь в коллективе, ребенок через общение с педагогами, детьми и родителями постепенно адаптируется к этой микросоциальной среде. Со временем он будет готов к полноценной интеграции в общество — станет участвовать в соревнованиях и фестивалях, благотворительных акциях и концертах, сможет выходить на любую сцену.

Работа в коллективе — это всегда шанс найти свое место в обществе. Группа диктует правила поведения, которым нужно следовать. Постепенно каждый ребенок осваивает их и становится более социализированным.

* * *

Важно помнить простой рецепт: движение — жизнь. Так что двигайтесь, усложняйте набор стандартных упражнений, танцуйте, занимайтесь спортом! Движения и танец влияют на организм подобно умственному труду: они замедляют процессы старения, развивают интеллект и личность в целом.

Мы не устаем говорить о том, что танцевально-двигательные тренинги — это не просто движения под музыку, развлечение и досуг. Они могут стать крепким фундаментом для

всестороннего развития ребенка — но только в том случае, если они системны (регулярны), имеют четкую структуру и проводятся специалистами, у которых есть необходимые знания и опыт работы с детьми. В следующем параграфе мы расскажем о том, что важно знать каждому специалисту, который собирается работать с детьми с синдромом Дауна, про их особенности и стороны развития: как сильные, так и проблемные.

§ 2. ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

ДОЛГОЕ ВРЕМЯ В ОБЩЕСТВЕ были распространены два совершенно противоположных взгляда на людей с синдромом Дауна. Первый: эти люди необучаемы, они не могут развиваться и потому являются обузой для семьи и общества. Второй: они талантливы, одарены и даже нередко гениальны. К счастью, мы постепенно приходим к пониманию реальности, которая, как всегда, находится где-то посередине.

Многолетний опыт работы с детьми с синдромом Дауна позволяет нам утверждать: они — как и остальные люди — очень разные. Все они имеют особенности интеллектуального, двигательного и речевого развития, но при этом вполне обучаемы и при грамотной поддержке способны получить социальные навыки и общие знания о мире и даже освоить ту или иную профессию. Несмотря на то, что людям с синдромом Дауна свойственны общительность и дружелюбие, зачастую их расположенность к миру выражается не в желании учиться и развиваться, а просто в любви к жизни, к людям. Чтобы ребенок смог почувствовать радость от собственного развития и совершенствования, он должен получить положительный опыт обучения и освоения нового, а это ему может предложить взрослый. Если же ребенка не познакомить с этим миром новых знаний, то велика вероятность, что он не сможет проявить инициативу и его развитие затормозится. Дети с синдромом Дауна — это личности, и они развиваются под воздействием условий их

собственной жизни: есть дети открытые, общительные, веселые — и, наоборот, застенчивые, тревожные, своенравные, склонные провоцировать взрослых, идти на конфликт.

Как правило, уже на первой встрече можно понять, кто перед вами. Когда на занятия приходит малыш или ребенок постарше, у которого не было социального опыта, мы можем наблюдать у него рассеянное внимание, отсутствие интереса к новому предмету и пространству, игнорирование правил, полевое поведение, шаблонные эмоциональные и двигательные реакции, желание уйти от проблемы, повышенную утомляемость и связанное с ней желание экономить энергию. Довольно часто встречаются дети, которые первое время занимают позицию наблюдателя и изучают коллектив со стороны — либо, наоборот, сразу же стараются навязать свои условия, изучают границы дозволенного и проверяют педагога на прочность. Воспитанники с синдромом Дауна, которые с первого занятия сами увлекаются процессом и продуктивно работают, с удовольствием следуя заданным правилам группы, встречаются не так часто. Но вот станет ли каждый ребенок таким (инициативным, увлеченным, активным) в будущем — это во многом зависит от педагога.

Дети с синдромом Дауна, как и все люди, разные. Но каждый ребенок может развиваться: главное — создать подходящие условия.

Есть некоторые особенности развития, которые встречаются практически у всех людей с синдромом Дауна. Итак, к вам на занятие в первый раз пришел ребенок с этим синдромом. Посмотрим на него!

В первую очередь нас интересует **двигательное развитие**¹. Сразу бросается в глаза **мышечная гипотония**, или

1 См. подробнее: Поле Е. В., Жиянова П. Л., Нечаева Т. Н. Формирование основных двигательных навыков у детей с синдромом Дауна: практическое руководство для родителей. М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2016.

сниженный мышечный тонус. Он характерен практически для всех людей с синдромом Дауна; даже если человек много тренируется, его мышечный тонус далеко не всегда достигает нормы. Невооруженным глазом видно, что мышцы ребенка рыхлые и мягкие, а движения — пассивные и вялые: он напоминает тряпичную куклу. Стоять ему тяжело, и он часто пытается сесть или лечь, чтобы использовать максимальную площадь опоры. Во время ходьбы дети с синдромом Дауна широко расставляют ноги, часто сутулятся, поскольку им трудно удерживать спину прямой; их крупная и мелкая моторика развиваются с существенной задержкой.

Гипотонус — не единственная двигательная особенность детей с синдромом Дауна. В работе нам нужно учитывать их **недостаточно хорошее равновесие и трудности с координацией движений.** Наблюдая за ребенком, мы увидим одинаковые привычные ему позы, статичные положения, шаблонные движения, типичную походку, осанку. Ребенок с синдромом Дауна, скорее всего, не станет искать другие, иногда более подходящие положения, а будет использовать только те, которые привычны его телу и которые позволяют легко сохранять равновесие. Так, если ребенок привык стоять в позиции «полусогнутые ноги на ширине плеч» (типичная поза для человека с синдромом Дауна), то его сложно научить ставить ноги в позицию «вместе» или «широко». Чтобы освоить новое положение ног, ребенку придется выполнять специальные упражнения. У обычных детей такие простые двигательные реакции формируются в процессе естественного развития, но у ребенка с синдромом Дауна они могут не сформироваться ни к пяти годам, ни даже к двадцати, если над этим не работать. То же самое можно сказать о слабой сутуленной спине, походке «вразвалочку», характерной для детей с синдромом Дауна, и однообразных реакциях на музыку: ребенок слышит песню и начинает кружиться или качаться из стороны в сторону. Нужно приложить массу усилий, чтобы изменить эти шаблоны двигательного поведения.

Заметная особенность двигательного развития детей с синдромом Дауна — это сниженный мышечный тонус (гипотонус). Отсюда — шаблонные движения, вялость, недостаточно хорошая осанка и специфическая походка, проблемы с координацией движений.

Еще одна особенность детей с синдромом Дауна — **искажение или снижение проприорецептивной информации (ощущения тела в пространстве)**. Ребенок с синдромом Дауна часто не может адекватно ощущать свое тело — как целиком, так и его отдельные части; следовательно, он не способен адекватно им управлять. Попробуем разобраться с этим на примере. Мы уверены, что Паша может помахать правой рукой или дотянуться до игрушки: он не раз это делал. Но иногда такое движение у Паши не получается, т.к. он плохо ощущает свою руку, точнее, не осознает, что рука принадлежит ему и он может ею управлять. Забывает, что у него есть рука! В этом случае, чтобы восстановить связь «я – моя рука», бывает достаточно тактильного контакта: погладить ребенка по руке, прикоснуться к ней мячиком или колечком. В этот момент прикосновение словно проявляет образ тела как фотографию — и ребенок выполняет все движения!

У людей с синдромом Дауна **гиперэластичные связки и подвижные, недостаточно стабильные суставы**. Это означает, что чувствительность мышц вокруг суставов снижена, мышцы не могут полностью активизироваться, удерживая сустав в нужном положении. Из-за этого многие движения выглядят неловкими, неточными, ребенок с трудом осваивает даже несложные действия: ему трудно взять мелкую деталь, соединить друг с другом части пазла и т.д. Если ребенку нужно поместить маленький предмет в банку с широким горлышком, он не всегда может это сделать: промахивается, роняет предмет рядом или опускает руку в банку, но не разжимает пальцы.

Из-за недостаточной стабилизации ребенку сложно двигать одновременно несколькими суставами (для руки это плечевой, локтевой, кистевой и суставы пальцев). При этом ему еще

обязательно нужно следить за положением тела в пространстве и помнить, что именно он делает на занятии. Это можно наблюдать, к примеру, во время игры в футбол, когда нужно попасть ногой по мячу и загнать мяч в ворота, или на танцевальных занятиях, где требуется хлопнуть в ладоши над головой, делая при этом стойку на одной ноге или подскок. Получается, что на выполнение любого упражнения затрачивается очень много энергии. Зная это, мы должны понимать: часто ребенок с синдромом Дауна не может сделать задание не из-за задержки интеллектуального развития (он всё понимает!), а потому, что у него не хватает физических возможностей, поскольку его двигательные навыки не сформированы в достаточной степени.

Эластичные связки и гиперподвижные суставы помогут детям с синдромом Дауна выполнять некоторые гимнастические элементы. Они легко садятся, точнее, «разъезжаются», «вываливаются» на шпагат, закидывают ноги на плечи, гнутся в разные стороны. Однако необходимо помнить, что существуют серьезные риски, связанные с вывихом и подвывихом суставов; особого внимания требуют коленный и тазобедренный суставы. Гимнастикой детям с синдромом Дауна заниматься можно, но только под наблюдением специалиста.

Гиперэластичность связок — еще одна важная особенность. Она помогает детям выполнять гимнастические элементы, но мешает координировать движения и делать их четко и точно.

Еще одна особенность — **склонность к «экономии ресурсов»**, которая со стороны выглядит так, словно ребенок ленится. На самом деле ему просто очень сложно контролировать одновременно и работу суставов, и движения корпуса, и положение всего тела в пространстве. На эту работу головной мозг затрачивает колоссальное количество энергии, и ребенок вынужден компенсировать эти затраты пассивностью, медлительностью, лежанием, поиском дополнительной опоры, к которой можно было бы прислониться (стена, пол, стул, взрослый человек или ребенок, который оказался

рядом). Иногда на танцевальных занятиях мы наблюдаем, что ребенок мотивирован и хочет выполнять задания, но из-за нехватки выносливости и энергии садится на пол и танцует сидя. Особенно интересно, когда ребенок пытается кружиться или делать махи ногами в положении лежа. Такое поведение может стать плохой привычкой, лучше сразу приучать ребенка преодолевать двигательные затруднения, имея в виду, что мышечный тренинг и двигательное разнообразие всегда идут ему на пользу!

Часто ребенок с синдромом Дауна не может выполнить упражнение не потому, что не понимает его. Ему мешают слабая проприорецепция, нестабильные суставы, отсутствие двигательного опыта, нехватка энергии. Он всё сделает — нужно время и постоянные тренировки!

Все эти двигательные особенности, которые мешают развитию, встречаются в первую очередь у маленьких детей с синдромом Дауна; к 7–10 годам многие из них можно компенсировать. Однако это происходит не всегда, так что работу, направленную на дальнейшее активное двигательное развитие людей с синдромом Дауна, стоит продолжать и в школьном возрасте, и потом — всю жизнь. Но чем старше человек, тем сложнее ему осваивать новые двигательные навыки.

Важно отметить еще один момент. Часто медицинские специалисты видят у ребенка с синдромом Дауна только гипотонус и, не учитывая другие особенности его двигательного развития, назначают длительные курсы массажа, занятия лечебной физкультурой, ортопедическую обувь. Мы всегда стараемся сделать акцент на том, что такого рода методы требуют очень грамотного и дозированного использования. Ребенок не сможет тренировать равновесие и контролировать работу суставов, если он постоянно носит ортопедическую обувь. Зачастую мышцы ребенка готовы к работе, ему просто не хватает тренинга, опыта получения и точного использования проприорецептивной информации и общей координации движений. Массаж и пассивная гимнастика в этом случае — напрасная

траты времени. Лучше использовать комплекс приемов, о котором пойдет речь в следующем параграфе.

Завершая рассказ об особенностях детей с синдромом Дауна, заметим, что мы подробно рассмотрели специфику их двигательного развития, но практически ничего не сказали об особенностях их памяти и внимания, восприятия и психических реакций и т.д. Для этого есть авторитетные источники, где все эти темы разобраны подробно¹. Советуем педагогам обязательно прочесть их, чтобы лучше понимать своих воспитанников. А мы, так или иначе, коснемся некоторых из этих аспектов, продолжая рассказ о танцевально-двигательных тренингах для особых детей.

§ 3. РАБОТА С ДЕТЬМИ С СИНДРОМОМ ДАУНА: «ТОЧКИ ОПОРЫ» ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА

УЧИТЫВАЯ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ детей с синдромом Дауна, о которых мы писали выше, поговорим о том, что поможет специалисту проводить групповые тренинги с такими детьми.

Первым делом **ребенку необходимо понять правила игры** — условия, в которых ему предстоит обучаться. Очень часто дети с особенностями развития не чувствуют границ, пытаются навязать свои правила или, наоборот, могут быть эмоционально и физически не готовы к работе в группе. Поэтому задача

¹ См., например: Медведева Т.П. Развитие познавательной деятельности детей с синдромом Дауна. Пособие для родителей. Изд. 4-е. М.: НО «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2018; Подготовка к школе детей с синдромом Дауна: методическое пособие / под общ. ред. Н. А. Урядницкой. М.: НО «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2012; Социальная адаптация детей раннего возраста с синдромом Дауна. Организация, содержание и методика работы адаптационных групп. Методическое пособие. Серия «Ребенок с синдромом Дауна и особенности его развития». Изд. 3-е. М.: НО «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2019. Все эти издания можно найти на сайте Благотворительного фонда «Даунсайд Ап» www.downsideup.org.

педагога на первых занятиях — четко и однозначно объяснить детям и родителям правила и основные принципы работы коллектива. Делать это можно как вербально, так и невербально, при необходимости подкрепляя слова действиями. Самое главное — дать ребенку понять, что в коллективе все равны: здесь любят, уважают и поддерживают каждого независимо от уровня его развития и присущих ему индивидуальных особенностей, здесь у каждого есть возможность развиваться и совершенствоваться, не ущемляя и не обижая других. Но важно сказать и о том, что равенство подразумевает бóльшую, чем обычно принято, ответственность человека с особенностями развития. Каждый ребенок должен соблюдать внутренние правила коллектива и нести ответственность за их нарушение, в том числе за пропуски, опоздания, несоблюдение дисциплины, нежелание работать и т.д.

На первых занятиях полезно **установить границы и дистанцию между воспитанником и педагогом**. Иногда педагоги допускают воспитанников в зону своего ближайшего контакта: им хочется поддержать, подбодрить, обнять, пожалеть особого ребенка. Но не все ребята способны правильно оценить эти действия и сделать верные выводы. Часто после этого ребенок перестает воспринимать педагога как наставника и позволяет себе вольности: не выполняет задания, нарушает дисциплину, думая, что педагог выделяет его среди всех ребят. Бывает, что он начинает ассоциировать педагога с одним из родителей или строит планы касательно личных отношений (да, такое порой бывает у старших воспитанников). Так что педагогу нужно относиться ко всем одинаково: с большой душевной добротой и теплом, поддерживать, подбадривать, хвалить за явные достижения и успехи, но

Смотрите Видеогалерею:

- 1.1. Начало занятия. Ритуалы приветствия. Дошкольники 3–5 лет.
- 1.6. Завершение занятия. Ритуалы прощания. Дошкольники 3–5 лет.
- 2.1. Начало занятия. Ритуалы приветствия. Дошкольники 5–8 лет.
- 2.6. Завершение занятия. Ритуалы прощания. Дошкольники 5–8 лет.
- 3.1. Начало занятия. Ритуалы приветствия. Школьники 8–11 лет.
- 3.6. Завершение занятия. Ритуалы прощания. Школьники 8–11 лет.

при этом постоянно побуждать ребят соблюдать правила и усердно работать.

Чем логичнее и понятнее занятие, тем легче ребенок адаптируется. **Работать необходимо по четкому плану, соблюдая режим тренингов**, придумывая для ребенка «точки опоры», своего рода ритуалы, настраивающие его на занятие. Так, общий круг и поклон в начале и в конце занятия создадут у каждого участника группы соответствующий настрой («я сделал поклон — началось занятие, буду работать и выполнять задания»). Мы подробно рассмотрим эту тему в параграфе 8 «Структура танцевально-двигательного тренинга».

Любые серьезные **занятия должны быть регулярными и основательными**, тренинги «от случая к случаю» не имеют смысла и скорее похожи на развлечение. Ребенок с синдромом Дауна сможет чему-то научиться только в системе. Это должны понимать все: и дети, и волонтеры, и родители. Коллектив живет в определенной динамике: от нового движения к его повторению, от занятия к занятию, от выступления к выступлению. И если один воспитанник выпадает из ритма, это снижает возможности всей команды и мешает образовательному и творческому процессу. Долгая практика показала, что не все родители понимают, как важно водить ребенка на занятия системно, не пропускать их без уважительной причины.

Чтобы помочь детям с синдромом Дауна, на этапе адаптации педагог учит их «правилам игры» на занятии, устанавливает границы и дистанцию, ведет занятия по четкому плану. Важна системная, регулярная работа!

Что касается содержания тренингов, то для работы с детьми с синдромом Дауна и другими особенностями развития полезно **использовать гимнастику активного типа**¹. Это означает,

1 См. подробнее, например: Поле Е. В., Жиянова П. Л., Нечаяева Т. Н. Формирование основных двигательных навыков у детей с синдромом Дауна: практическое руководство для родителей. М.: НО «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2016.

что ребенок должен проявлять максимальную самостоятельность, на которую он только способен, а прямой контакт с ним и физическую поддержку со стороны педагога лучше минимизировать. Необходимо избегать манипуляций телом ребенка; задача педагога — стимулировать его активность и самостоятельность, направлять движения, но не делать их за него. Для этого нужно создавать ситуации, в которых ребенку самому захотелось бы выполнить то или иное задание — мотивировать его интересным предметом или игрушкой, музыкальным инструментом, знакомой песней или общением («дай пять», «дотянись до моей руки», «дай мне игрушку»). При необходимости педагог помогает ребенку, поддерживает его, проводит тело по нужной траектории, но сразу же дает ребенку возможность повторить движение самостоятельно. Постепенно физическая поддержка со стороны педагога уменьшается.

Не делайте упражнения за ребенка: старайтесь мотивировать его на нужные действия, вызывать интерес!

Дети с синдромом Дауна хорошо подражают другим людям. Во время гастролей мы не раз замечали, как они внимательно наблюдают за другими артистами на сцене, стараются зеркально повторить их движения, и у них это получается. Поэтому на занятиях мы используем **наглядные методы подачи материала** и прежде всего **демонстрацию упражнений и заданий** («повторяй за мной», «делай как я», «давай поиграем в зеркало»). Делать это можно по-разному. Самый эффективный способ — зрительный эмоциональный контакт лицом к лицу на небольшом расстоянии. Если воспитанник не повторяет упражнение, чаще всего достаточно уменьшить дистанцию и подойти к нему поближе, чем усилить степень визуального воздействия (чем вы ближе, тем сильнее привлекаете внимание). Особенно это помогает при обучении маленьких детей или новичков. Постепенно педагог может уменьшать степень воздействия при демонстрации упражнений, например, показывать знакомые танцевальные движения

без зрительного контакта: стоя впереди, встать спиной к ребятам и работать через зеркало. На следующем этапе педагог может встать в первую линию вместе с остальными детьми или в среднюю линию. Даже взрослым танцорам с синдромом Дауна приходится постоянно демонстрировать упражнения и движения, хотя с самыми продвинутыми группами иногда получается работать только по словесной инструкции.

Дети лучше всего воспринимают упражнения, если педагог их демонстрирует, стоя либо лицом к группе, либо спиной к группе и лицом к зеркалу, через которое его всем видно. Со старшими можно пробовать работать только по словесной инструкции — если ребята к этому готовы.

Несмотря на то, что детям с синдромом Дауна все упражнения и задания нужно демонстрировать, во время тренинга полезно использовать и **словесные методы**: рассказ, комментарий действий (демонстрируем и объясняем одновременно). Можно успешно использовать образные примеры («прыгаем, как зайцы», «летим, как птицы», «поднимаем ногу, как лошадка», «приседаем, как пружинка», «тянемся к облакам», «рисует руками солнышко», «держим арбуз», «едем на лыжах», «плывем по реке» и т.д.). Начиная изучать новый танец или упражнение, сначала мы беседуем про его сюжет. Готовясь к работе над танцем «Пчелы», мы с ребятами рассматривали картинки и обсуждали, как жужжит пчела, как она собирает нектар. Мы слушали музыку танца, а потом играли в пчел, и тогда дети получали словесные инструкции: «как “говорит” пчела», «как работают ее крылышки, давайте полетаем вместе с пчелами», «смотри, как пчелка наклоняется к цветку и собирает нектар, повтори за мной», «а теперь давай вместе покружимся, как пчелка» и т.д. Из словесных методов используются: указания, сигналы, команды, просьбы, слова-подсказки (например, мы кричим «хэ-эй» и в этот момент высоко поднимаем руки над головой и машем ими).

Прежде чем ребенок с особенностями развития, выполняя задания, сможет опираться только на словесные инструкции,

пройдет немало времени, возможно, несколько лет системной работы. Чаще всего педагоги используют словесные методы как подкрепление активной демонстрации упражнений, т.е. как дополнительную поддержку. Но мы убедились на опыте, как полезно учить ребенка танцевать по словесной инструкции или самостоятельно, даже недолго — один танец или один припев. Пусть в этот момент он двигается осторожно, где-то своевольничает, пусть не

попадает в музыку или путает движения. Главное, что в этот момент он работает сам! Это разрывает шаблонную связь «педагог показывает движения — я танцую». Постепенно ребенок становится уверенным, свободным, раскрепощается. Подробнее о том, как меняется поддержка особого танцора на каждом этапе его сценического опыта, — от полной зависимости от партнеров до самостоятельного исполнения, — мы расскажем в четвертой главе книги.

Смотрите Видеогалерею:



3.4. Инсценировка песни «Цветик-семицветик». Работа с предметами в танце (гимнастические палочки).

3.5. Работа над творческим номером «Танец пчел», повторение основных движений и перестроений.

Обратите внимание, как в финальной части представленных роликов (последние 3–4 минуты) педагог чередует показ движений и словесные инструкции, использует слова-подсказки.

Вместе с демонстрацией движений нужно обязательно использовать словесные методы взаимодействия: просьбы, указания, команды, рассказы. Это стимулирует детей думать и действовать самостоятельно, а не по шаблону.

Таким образом, выделим **несколько этапов усвоения материала ребенком:**

- 1) индивидуальная поддержка и тактильный контакт;
- 2) работа по подражанию (демонстрация):
 - с сохранением зрительного контакта на небольшой дистанции;
 - без зрительного контакта (через зеркало);
- 3) работа по словесной инструкции;

4) самостоятельное исполнение элемента по заданию педагога.

Для ребят с синдромом Дауна уже на первом занятии мы стараемся **максимально разнообразить предлагаемый материал**: изучаем несколько движений и песен, используем разные фонограммы, музыкальные и логоритмические игры, инсценировку песен, хореографические предметы и игрушки. Не стоит «застрывать» на одном упражнении — повторяйте и дорабатывайте его на следующих тренингах.

В идеале каждое занятие должно открывать для ребенка новые возможности его тела и пластики, поэтому материал следует постепенно усложнять, а задания подбирать так, чтобы они немного превышали нынешние возможности воспитанника. Ведь именно сложное развивает: детям нужны положительные и отрицательные эмоции, радости и трудности в рамках одного занятия. Но при этом, конечно, необходимо учитывать индивидуальные особенности, умения и возможности каждого участника. Иначе ребенок будет постоянно находиться в позиции неуспешного, неуверенного в своих силах, занятия будут вызывать у него негативные эмоции, а в крайнем случае могут привести к стрессу. Так что каждому ребенку важно сначала наработать базу движений, изучить возможности своего тела, а педагогу необходимо найти подходящие пути взаимодействия с ним — и уже только после этого изучать более сложные упражнения.

На каждом занятии нужно давать разнообразный, насыщенный материал. Не занижать планку, но и не завышать ее, постоянно оценивать возможности ребенка — и двигаться на шаг вперед.

В заключение обозначим еще несколько моментов, которые **помогут педагогу поддержать ребенка с синдромом Дауна** и другими особенностями развития:

- подавать материал нужно эмоционально и четко;
- речь педагога должна быть выразительной и яркой, но при этом неторопливой и понятной;

- лучше разбивать сложные упражнения на более простые: отдельно изучаем движения ног, рук, головы и туловища — и только затем стараемся выполнить их одновременно;
- повторять движения и слова необходимо столько раз, сколько этого требует группа, чтобы все дети усвоили основную часть материала;
- важно создать комфортную обстановку, вести себя открыто и доброжелательно, подбадривать, поддерживать инициативу воспитанников;
- нужно следить за уровнем утомляемости детей и если потребуется — переключать внимание с одного вида деятельности на другой;
- рекомендуем использовать привлекательные игрушки и гимнастические предметы (мячи, ленты, палочки и т.д.), музыкальные инструменты;
- при необходимости следует работать с ребенком индивидуально: тактильно и эмоционально поддерживать, давать словесные инструкции, вместе с ним делать движения и пропевать музыкальные фразы.

* * *

Итак, в этой главе мы:

- узнали, что танцевально-двигательные тренинги могут всесторонне развивать особого ребенка, и еще раз убедились в том, как важно движение в нашей жизни;
- поговорили о тех особенностях детей с синдромом Дауна, которые обязательно должен знать каждый педагог, начинающий с ними работать на двигательных групповых занятиях;
- поделились приемами, которые много лет используем на занятиях с детьми с синдромом Дауна.

Теперь мы немного углубимся в эту тему и в следующей главе расскажем о том, как организовать танцевально-двигательный тренинг, в том числе — как мотивировать детей заниматься.



ГЛАВА 2

ОРГАНИЗАЦИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО- ДВИГАТЕЛЬНЫХ ТРЕНИНГОВ

§ 4. МОТИВАЦИЯ ВОСПИТАННИКОВ, ПЕРВЫЕ ВСТРЕЧИ И ЗАНЯТИЯ

Первая встреча: какой ребенок перед нами?

Согласитесь, что любой хороший педагог не просто дает материал, а формирует у детей интерес к занятиям и умело закрепляет его — иногда на всю жизнь. Но так как дети, в том числе дети с синдромом Дауна, очень разные, к каждому ребенку необходимо подобрать свой «ключик», чтобы мотивировать его и увлечь занятиями.

Крайне редко бывает, что ребенок с синдромом Дауна с первого занятия настроен на упорную работу. И это нормально! Порой родители новичков, наблюдая за другими детьми, переживают: «Они охотно всё делают, а мой капризничает, закатывает истерики, бегают, не слушает педагога». В таких случаях они считают, что их ребенок невнимательный, непослушный — «сложный». Но все дети проходят этап адаптации, нужно лишь набраться терпения и правильно

поддержать ребенка. Представьте себя на его месте: новое помещение, незнакомые дети, музыка, непонятные предметы, да еще чужой взрослый со своими заданиями! Есть от чего запаниковать и расстроиться.

Если говорить о воспитательных моментах, то пока ребенок только входит в коллектив, педагогу приходится быть гибким. С одними детьми сразу можно вести диалог на равных, с другими необходимо занять «учительскую» позицию, с третьими надо быть мягким, ласковым. Но всегда стоит внимательно наблюдать за реакцией ребенка, особенностями его поведения и восприятия социальных ролей, советоваться с родителями и выбирать самые оптимальные методы педагогического воздействия. Опыт показывает, что в основном дети, даже самые маленькие (2,5–3 года), адаптируются за 2–5 занятий, однако всегда есть и такие, кому требуется гораздо больше времени.

С детьми, которые впервые пришли на занятие, нужно быть особенно внимательными. Родители и ваш опыт могут подсказать, как именно лучше вести себя с ребенком: строго, нейтрально или ласково.

Итак, ребенок впервые пришел на занятие. Для того чтобы начать продуктивную работу и определить, как действовать дальше, педагогу важно понять, кто перед ним. Наш многолетний опыт показывает, что условно детей можно разделить на три категории.

1) *Ребенок, соблюдающий правила игры.* Он с первого занятия готов выполнять инструкции педагога: понимает режим занятий, сходу усваивает правила и соглашается с ними; получает эмоциональное удовольствие от музыки и движений; его не смущает новое помещение, педагоги, другие дети; ему нравятся коллективные игры, творческие задания. Возможно, это идеальная ситуация, особенно если говорить про новичков, но задача педагога — сделать так, чтобы большинство детей в группе постепенно становились такими.

2) *Ребенок, навязывающий свои правила игры.* Обычно он эмоционально открыт, самостоятелен, амбициозен,

своенравен. Такой воспитанник часто нарушает дисциплину и личное пространство других людей, демонстративно отказывается выполнять задания и всячески привлекает к себе внимание: может включать и выключать свет, трогать магнитофон, бросать игрушки и другие предметы, которые ему предлагает педагог, приставать к другим детям, обижать их, показывать язык, кричать, бегать по залу, любыми способами протестовать против участия в занятии. Но помните: это не значит, что перед вами избалованный и непослушный ребенок. Впоследствии он может стать вашим лучшим учеником и помощником. Просто на первых занятиях он проверяет нового взрослого, изучает границы дозволенного и заявляет о своих лидерских амбициях. Чаще всего этот ребенок готов вступать в коммуникацию, не боится нового пространства и отношений, и именно в этом педагог может найти опору для дальнейшей работы с ним.

3) *Ребенок, неспособный соблюдать правила игры из-за тех или иных страхов.* Как правило, он очень зависим от значимых взрослых, так что новые пространства, задания, игры, педагоги, дети, шумы пугают его даже в присутствии родителей. С ним сложно установить зрительный контакт, прикосновения и поглаживания он воспринимает критично. Такой ребенок застенчив, зажат, он отворачивается, пытается спрятаться, найти укрытие (угол, стул), тактильную поддержку (забирается на руки к родителям), часто плачет, пытается занять более устойчивое, низкое положение (присесть, прилечь). На наш взгляд, это самая сложная ситуация, которая требует от педагога максимального участия и внимания.

Конечно, это лишь условная классификация, и каждый практикующий педагог понимает, что дети меняются от занятия к занятию. Если ребенок соблюдает правила игры, готов к работе и быстро вливается в коллектив, это не значит, что так будет всегда: его интерес необходимо постоянно поддерживать и углублять. Бывает, что кто-то из детей приходит на первые занятия с огоньком в глазах, но постепенно, по разным причинам, его энтузиазм угасает, причем иногда угасает

до такой степени, что он отказывается выполнять задания и даже заходить в зал. Что же делать, как мотивировать детей заниматься? Поговорим об этом ниже.

Дети на первом занятии могут вести себя по-разному: 1) сразу готовы заниматься и идти на контакт; 2) навязывают свои правила игры, проверяют педагога и границы дозволенного; 3) боятся, отказываются заниматься.

Собираем информацию. Конечно, основной источник информации о ребенке — это его родители. На первой встрече важно подробно расспросить их о ребенке, при этом не забывая, что они далеко не всегда объективно оценивают свое чадо. Родители маленьких детей, к примеру, бывают уверены, что их ребенок талантлив, ведь он «всё время танцует дома» и «обожает музыку». Но когда малыш приходит в зал, вместо танца мы наблюдаем навязчивые, шаблонные движения: раскачивание или кружение на месте. Бывает и наоборот: родители, настороженные и тревожные, недооценивают способности ребенка, не верят в него. Так что у родителей лучше узнавать конкретные факты: есть ли у ребенка опыт работы в группе, в какое детское учреждение он ходит, какая у него социальная жизнь. Здесь для педагога главное — правильно задать вопросы, чтобы избежать оценки. Важную информацию мы можем получить, например, из следующих вопросов:

- ходит ли ребенок в обычный детский сад или школу?
- остается ли он там один — или с вами либо с тьютором?
- посещали ли вы с ребенком многолюдные места — новогодние елки, театры, выставки?
- как ребенок реагирует на новое помещение?
- контактирует ли он с другими детьми в песочнице?
- у нас на занятии звучит громкая музыка — как ребенок на нее может отреагировать?

Ответы на эти вопросы позволят понять, насколько ребенок самостоятелен, как он реагирует на новую обстановку, на громкую музыку, на чужих людей. Если ребенок ходит

в детский сад или школу, мы понимаем, что у него уже есть опыт существования в коллективе.

Также важную информацию о ребенке можно получить, внимательно наблюдая за ним перед занятием: в момент знакомства в коридоре, пока вы идете вместе по лестнице или выстраиваете детей перед входом в зал. Новичок требует особого внимания: с ним нужно поздороваться, установить зрительный контакт, опуститься (присев на корточки) на его уровень, попросить «дать пять», поиграть в ладушки, спросить имя и задать несколько простых вопросов. Сразу станет понятно, говорит ли ребенок, понимает ли вопрос, насколько значим для него взрослый, который его привел, стесняется ли он. Возможно, ему всё равно, что происходит вокруг, либо он с интересом вас изучает, начинает ощупывать — или же, наоборот, стесняется и залезает на руки к маме.

При этом можно также оценить и реакцию родителей на происходящее: одергивают ли они ребенка, заставляют ли здороваться, ругают («ты почему руку не подал?») или, напротив, разговаривают с ним слишком мягко, упрощают. По реакции родителей мы можем увидеть, какая модель воспитания доминирует в семье. Лучшая позиция, на наш взгляд, это когда родитель не вмешивается в процесс знакомства. Тогда видно, что в семье достаточно гармоничное воспитание, выстроен процесс коммуникации: родитель уверен в себе и в ребенке и дает педагогу возможность с ним пообщаться.

Педагог, опираясь на полученную информацию, должен сам принять решение, как лучше взаимодействовать с ребенком. Довольно часто родители просят быть с ребенком строже («можете шлепнуть его или пригрозить наказанием»). Для нас это недопустимо! Конечно, в некоторых ситуациях педагог должен быть строг, но без использования физической силы! Иногда ребенок, приученный к телесным наказаниям, с трудом воспринимает другие методы педагогического воздействия. Но при этом вовсе не обязательно, что в новой ситуации (другие дети, взрослые, само пространство) он будет воспроизводить модель поведения в семье. Если грамотно

расставить границы и объяснить правила игры, не потребуются криков, угроз и наказаний. Мы не раз наблюдали, как дети, с которыми очень строго обращаются дома, на занятии ценят поддержку и похвалу, хотя и не сразу ее понимают и принимают. Они постепенно осознают, что взрослый может не только давать указания, обвинять и требовать, но способен и улыбнуться, похвалить, поддержать. Они чувствуют, что такое обращение приятно, и старательно выполняют задания.

Поэтому не стоит развивать с родителями тему строгости и наказаний — гораздо полезнее узнать у них, чем можно поддержать ребенка на занятии. Кому-то важно войти в зал со своей любимой игрушкой или с братом / сестрой, для кого-то — услышать любимую песню или ждать поощрения после занятия (игру, мультфильм, конфету или фрукт). Обо всем этом могут знать только родители.

Нередко родители просят посмотреть ребенка на индивидуальном занятии. Нам кажется, что в этом нет смысла. Ребенок приходит работать в коллективе, и знакомиться с ним нужно в условиях группы и того зала, где будут проходить занятия. Как правило, уже на первом просмотре понятно, останется ли ребенок в этой группе или ему нужно подобрать другую программу.

Полезно сразу собрать информацию о ребенке: задать вопросы родителям, самому ребенку, понаблюдать за ним перед занятием. Делать это лучше в условиях группы, а не на индивидуальной встрече.

О начале работы. Как правило, школьники и подростки приходят на занятия достаточно мотивированными. Так что наши рекомендации касаются скорее детей дошкольного возраста: им еще трудно оторваться от мамы, но при этом уже пора делать самостоятельные шаги.

Новичку легче всего входить в коллектив, когда группа уже некоторое время работает — тогда на него подействует положительный пример других ребят. Сложнее, когда вся группа новая, поскольку педагогу еще не на кого опереться.

Но, в любом случае, новичку нужна поддержка. Что делать, если он плачет, капризничает, не слушается? Как правило, на первом занятии мы ребенка ни к чему не принуждаем: пусть он освоится в новом помещении, понаблюдает за детьми, поймет, что происходит. Если это не мешает занятию, он может походить по залу или посидеть на стуле. Но мы обязательно уделяем ему внимание: подходим к нему, предлагаем встать в линию, даем поддержать игрушку или гимнастический предмет. Если он сбился, отвлекся — не страшно, не нужно заставлять его повторять движения. В группе всегда есть дети, которые занимаются с интересом, и новый ребенок увидит, как они это делают. Если новичок сильно плачет, ему нужна поддержка, однако не стоит в этот момент звать родителей, иначе у маленького ребенка сформируется связь: я плачу — значит, сейчас приведут маму. Лучше попытаться его утешить: предложить игрушку, приобнять или покачать на руках, постоянно говорить ему, что мама здесь, мама тебя не покинула. Можно отвлекать его музыкой или простыми движениями. Опыт показывает, что сегодня малыш поплачет пять минут, завтра две, а на третьем занятии совсем перестанет.

Встречаются дети, которые очень боятся нового взрослого. В этом случае лучше на какое-то время оставить ребенка в покое, дав ему игрушку. Однажды на наших занятиях ребенок с синдромом Дауна так боялся, что искал себе реальную защиту. По периметру зала располагался хореографический станок, в углу он пересекался так, что получался небольшой квадрат. Рыдающий ребенок увидел это «убежище», залез туда и сразу перестал плакать. Он словно спрятался в домик, и было видно, что оттуда он внимательно наблюдает за другими детьми. Ему понадобилось еще три занятия, чтобы полностью успокоиться, адаптироваться в новом пространстве, заинтересоваться происходящим и выйти из своего «убежища». Такая история повторялась с несколькими детьми: они тоже находились в «домике» несколько занятий. Как правило, сначала ребенок наблюдает за происходящим, потом подпускает педагога к себе, но выходить не хочет; на третьем-четвертом

занятии он может всё еще стоять в уголке, но уже что-то повторяет, танцует, особенно когда думает, что взрослый его не видит. Для педагога такое поведение — сигнал, что ребенок чувствует себя в безопасности, и можно предложить ему выйти: «Мы с тобой сделаем одно упражнение, и ты вернешься обратно». Постепенно ребенок всё дольше находится вне «убежища» и в какой-то момент просто туда не возвращается. Подобным «убежищем» может служить угол, скамейка, пара стульев.

Ребенок, который стремится обеспечить себе безопасность, часто «плюхается» на пол (садится или ложится). Такое положение более стабильно и, значит, более безопасно для него с двигательной точки зрения. На первых занятиях новичку можно это позволить. Даже если другие дети кружатся стоя, а он будет делать это сидя — главное, что он начал заниматься и повторяет движения. Конечно, нельзя по-

зволить ему «растекаться» по полу: можно предложить сесть на стул где-нибудь сбоку, во второй линии, чтобы другие дети не захотели, подражая ему, тоже присесть. С самыми маленькими ребятами, 2,5–4 лет, мы часто начинаем занятие сидя — так дети чувствуют себя в безопасности, и педагогу легче их организовать.

Смотрите Видеогалерею: ▶

- 1.1. Начало занятия. Ритуалы приветствия.
- 1.4. Инсценировка песни «Бибика». Работа с предметами в танце (резиновые колечки).
- 1.6. Завершение занятия. Ритуалы прощания.

Может ли родитель находиться вместе с ребенком в танцевальном зале? Подробнее об этом мы поговорим в параграфе 6 «Родители и их роль в творческом коллективе». В крайних случаях это необходимо, поэтому со взрослыми нужно побеседовать, рассказать, что можно и что нельзя делать на занятии. Сначала малыш может сидеть на руках у близкого человека, потом они будут просто находиться рядом — взрослый повторяет движения, словно он сам ученик. Постепенно дистанция между ними увеличивается: взрослый

танцует не рядом, а отходит на два метра, потом перемещается к стене, к двери — и в какой-то момент «исчезает». Как долго это происходит, зависит от поведения ребенка. Но еще раз повторим, что присутствие на занятиях родителя или кого-то из близких — это скорее исключение.

Иногда полезно ограничить зону передвижения воспитанника, поскольку ребенку подсознательно хочется побегать по большому пространству зала. Если он мешает другим заниматься, можно, например, поставить стул и сказать: это твоё место, ты находишься здесь и никуда не уходишь. Ребенок какое-то время сидит на стуле и удивленно смотрит вокруг: вроде я должен заниматься, а тут сижу! Наблюдая за процессом со стороны, он постепенно успокаивается. Для того чтобы немного ограничить пространство, можно использовать скамейки или мягкие модули. Можно поставить ребенка в первую линию, а позади него расположить лавочку или стулья — это граница, за которую он вряд ли побежит. Часто помогают метки (наклейки) на полу — чтобы их сделать, можно использовать малярный скотч, написав на нем имя ребенка или нарисовав простой предмет, который попросит ребенок («Это твоя наклейка, на ней написано твоё имя / нарисовано солнышко, цветочек, звездочка; это твоё место, наклейку нужно охранять»).

Если ребенок провоцирует педагога, умышленно срывает занятие, с ним нужно быть строгим. Но строгость — это ни в коем случае не унижение достоинства ребенка, не телесные наказания и не крик, не гнев. Действенная строгость — это суровый взгляд и твердая интонация. Главное, чтобы педагог был уверен в себе и последователен, так как ребенок чувствует любые сомнения и неуверенность. Можно резко выключить музыку, подойти к ребенку, крепко взять его за руки, установить зрительный контакт, четко объяснить, что именно сделано неправильно: «это недопустимо», «мы здесь никого не обижаем, мы друзья», «обними Ваню, попроси у него прощения», «в этом зале я главный, и у нас есть правила — здесь мы будем танцевать, заниматься». Чаще всего для ребенка

этого достаточно. Такими мерами не стоит злоупотреблять: объяснив правила, лучше сразу переключить ребенка на позитив, показать ему, что вы не обижаетесь, принимаете его и готовы дальше работать вместе. Улыбнитесь ему, пожмите руку или «дайте пять» и продолжайте выполнять упражнения. Бывает полезно дать «нарушителю» какую-то значимую роль: проводить разминку, показывать движения, включать музыку, раздавать палочки, расстилать коврики. Для ребенка это неожиданно и приятно, ведь ему доверяют ответственное дело! Постепенно его нужно возвращать на место ученика, продолжая обучать правилам поведения на занятии и настраивая на работу.

Бывает, что дети с особенностями развития боятся музыки. Тогда можно использовать в качестве своеобразного защитного барьера ширму: ребенок слышит музыку, но звук не такой громкий. Еще ширма может помочь, если ребенка пугает большое пространство зала: она дает ощущение защищенности и комфорта. Как правило, ширма бывает нужна только на одном занятии — на следующем ребенок занимается уже без нее.

Первое занятие (или несколько занятий) — стресс для новичка. Он может бояться помещения, музыки, других детей, педагога. Важно создать для него ситуацию безопасности и комфорта. Не заставлять что-то делать, а мягко направлять. Внушать, что он важен, что он молодец. Но при этом учить правилам поведения, знакомить с новой деятельностью.

Подкрепляем мотивацию. Поиск средств, которыми можно мотивировать ребенка, — это всегда творческий процесс. Внешняя мотивация должна постепенно переходить во внутреннюю: если малыша нужно постоянно чем-то привлекать, чтобы он занимался, то старшие дети сами стремятся танцевать. Они уже примеряли красивые костюмы, наносили грим, почувствовали адреналин от выхода на сцену, купались в аплодисментах, получали призы и подарки. Возможно, они изменились внешне: стали стройнее, выровнялись осанка

и походка. Их умением танцевать восхищаются родные и друзья. Это то, ради чего они готовы терпеть многочасовые репетиции, делать скучные упражнения, потеть и напрягаться.

С маленькими детьми ситуация другая. Им трудно понять, почему важно стараться и усиленно работать. Для них педагог обычно имеет целый арсенал приемов мотивации. Это могут быть игры и хороводы, новые предметы, игрушки как посредники для общения и другие дети как пример для подражания. Например, малышу будет не так страшно, если ему в руки дать предмет, который можно теребить (резиновое колечко или палочку). Для маленьких детей очень важна смена деятельности, нужно постоянно переключать их внимание: сначала игра, потом работа с ритмом, затем упражнения и отдых на ковриках, песня в кругу, занятия с обручем, палочками, мячами. Можно неожиданно раскрыть большой парашют — он очень нравится всем детям.

Всё вышеперечисленное — универсальные приемы, которые можно использовать с любыми детьми. Но бывает, что к ребенку нужен сугубо индивидуальный подход. Один мальчик пяти лет с синдромом Дауна и аутистическими проявлениями (назовем его Вася) ходил к нам на тренировки, но толком не занимался, как будто совсем не понимая, зачем ему это нужно. Тогда родители придумали для него такую систему поощрения. Васе показывали две фотографии: на одной — портрет педагога, на другой — что-то приятное (конфеты, колбаса, другие любимые продукты). Родители давали нам на занятия баночку с конфетами или колбасой, и при необходимости мы эту баночку показывали Васе. Они хотели, чтобы ребенок увидел конкретную цель и понял, зачем ему нужно занятие, поскольку в то время от самого процесса он не испытывал никакой радости. С одной стороны, это выглядит как дрессура, но с другой — в конкретном случае с Васей такой стимул сработал: он начал заниматься! Это была нестандартная ситуация, и самое удивительное, что мы работали по такой системе всего лишь месяц: мальчик ощутил и осознал возможности своего тела, понял правила игры и начал

получать удовольствие от того, что у него многое получается. Ну а о баночках все быстро забыли.

Очень сильный мотиватор — это возможность выступать на сцене, получать награды, подарки. Он действует на детей всех возрастов. Мы стараемся добавлять элемент выступления в каждое занятие: ребята знают, что на тренинге приходится порой делать сложные и скучные вещи, но в конце они получают подарок — мы станцуем веселый флешмоб (так мы называем наши простые сюжетные танцы, которые исполняем под любимые песни). А когда мы учим танец к новомуднему празднику, то говорим детям, что они исполнят этот танец для Деда Мороза, и тот вручит им подарки.

Смотрите примеры танцев-флешмобов в Видеогалерее:



- 2.4. Работа с предметами в танце (помпоны). Инсценировка песни «Волшебный альбом».
- 2.5. Инсценировка песни «Я самая!»

И еще один важный момент, который связан с темой мотивации, — это вера в ребенка со стороны родителей и педагогов. На вопрос о том, есть ли дети с особенностями развития, которые совершенно не способны к танцам, мы можем ответить,

что среди сотен детей, с которыми мы работали, не было ни одного, кто ушел бы сразу, после первого занятия. И желание педагога найти подход к каждому воспитаннику — определяющий фактор: любому ребенку можно помочь тем или иным способом. Мы берем на занятия всех — было бы желание системно заниматься, работать вместе со всеми и не бояться ставить амбициозные цели. Мы готовы иметь дело с криком, слезами, метанием ребенка от стены к стене, потому что знаем: всё это преодолимо. Помимо детей с синдромом Дауна, мы работаем и с весьма сложными детьми с аутизмом и другими ментальными особенностями. Иногда кажется, что тому или иному ребенку занятия не нужны: они не приносят результата, ребенок в лучшем случае ничего не делает, а в худшем — проявляет агрессию, бежит по залу, кидает предметы. В таких случаях педагогов поддерживают опыт и вера в этих детей. Бывало, что родители настаивали на участии ребенка в тренингах,

чтобы он просто социализировался. И удивительное дело: через какое-то время даже самые сложные ребята присоединялись к группе и начинали заниматься. Даже если ребенок довольно долго (иногда около полугода) во время занятия просто ходил от стены к стене, то в один прекрасный день он вдруг вставал в линию и начинал выполнять все упражнения так, как будто эти полгода занимался вместе со всеми.

* * *

Хочется еще раз подчеркнуть, что сложно предложить какие-то универсальные технологии мотивации, ведь каждый воспитанник — это особая история. Одним ребятам, чтобы настроиться на занятие, достаточно услышать музыку и увидеть, как танцуют другие дети и педагог, а для других нужно придумывать специальные танцевальные игры, инсценировать песни, обыгрывать стихи, базовые упражнения превращать в увлекательный танец, показывать мультфильмы с элементами танца, примерять костюмы. Главное — верить, что «волшебный ключик» можно подобрать к любому ребенку!

§ 5. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МОМЕНТЫ ЗАНЯТИЙ: РЕЖИМ, ОБОРУДОВАНИЕ, КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУПП

ЭТОТ ПАРАГРАФ будет полезен педагогам, руководителям образовательных и развивающих центров и всем, кто занимается практикой и ведет групповые занятия с особыми детьми. Речь пойдет о важных моментах и нюансах организации танцевально-двигательных тренингов. Работая над книгой, мы поначалу сомневались, стоит ли так подробно рассказывать про оборудование, форму для занятий, про комплектование групп и т.д. Но в итоге решили, что стоит: ведь нам понадобились годы работы, чтобы всё это обдумать, организовать, апробировать, а потом — пересмотреть некоторые свои действия, понять, как сделать лучше, чтобы тренинг

был более комфортным, увлекательным и полезным для всех. Возможно, кому-то наши знания сэкономят время и силы.

Пространство для проведения тренингов. Идеальное помещение для танцевальных тренингов — это просторный зал с зеркалами на одной стене. Но, как правило, заниматься приходится в тех условиях, которые имеются. В развивающих центрах, детских садах и школах танцевальным залом может служить самая просторная и светлая комната без лишней мебели, особенно без открытых шкафов, полок с игрушками, пособиями или книгами. Танцевать можно и в музыкальном зале, и в спортивном (хотя там обычно в доступе оказывается много лишнего). Вещи отвлекают: ребенок заходит в зал, видит интересный предмет и, естественно, хочет его взять и поиграть с ним. Педагог запрещает это делать, ведь нужно заниматься. В итоге — непонимание, слезы, уговоры. Поэтому обязательно продумайте, какие вещи можно заранее убрать, чтобы они не служили помехой.

Хорошо, если в помещении есть зеркала. Но они нужны для работы с более старшими детьми, а малышей могут отвлекать. Занимаясь с маленькими детьми, можно прикрывать зеркала жалюзи или шторками, матами или ширмой. Для малышей в зале вообще должно быть как можно меньше отвлекающих факторов. Им даже не нужен хореографический станок, потому что единственное, что они могут сделать, — это повисеть на нем. Предметы, необходимые для танцевально-двигательного тренинга (коврики, игрушки, костюмы, гимнастические палочки, мячи, кольца, обручи), лучше всего хранить в закрытом шкафу. Такой шкаф может стоять в зале, как и стол, магнитофон, фортепиано. Если шкафа нет и вы приносите предметы из другого помещения, то они могут лежать в сумке или коробке на окне за шторой, чтобы их не было видно. Поработали с предметом — убрали обратно в сумку; пусть каждый ребенок сам принесет свой предмет. В любом случае, через несколько занятий дети привыкнут к такому порядку и поймут, что предметы нельзя трогать. Если хочется с самого начала работать продуктивно, то лучше заранее учитывать все эти моменты.

Несколько слов про напольное покрытие в зале. На занятиях с маленькими детьми на полу может лежать ковер; для старших школьников он неудобен: на нем сложно кружиться, делать некоторые упражнения. Самое удобное покрытие для танцевальных занятий — паркет или специальный танцевальный линолеум. Когда нужно выполнить упражнения на полу, мы используем гимнастические коврики («пенки») или тонкие маты.

Если вам повезло и в вашем распоряжении просторный зал, иногда бывает удобно разделить его на зоны. Сделать это проще всего с помощью стульев или ширмы. В одной зоне мы выполняем гимнастические упражнения на ковриках, в другой — работаем перед зеркалом, ну а в третьей — поем и играем на музыкальных инструментах. Такое зонирование пространства поможет детям на первых занятиях — им будет комфортнее и спокойнее, они будут быстрее настраиваться на выполнение конкретного упражнения, усваивать правила, переключаться с одного вида деятельности на другой. Педагогу же будет гораздо легче удержать внимание ребят, так как у них достаточно быстро сформируются ассоциации «зона — вид деятельности». Например, «мы сели на парашют — сейчас будет песня», «встали перед зеркалом — делаем разминку, повторяем за педагогом», «перешли в правую часть зала, за ширму — сейчас время игры, педагог даст обручи».

Часто дети отвлекаются на дверь, понимая, что за ней их ждут родные. Поэтому ее желательно прикрыть ширмой или матами. Если в помещении вместо двери есть арка, мы ставим в нее стулья, накрываем их тканью, создавая некоторую очевидную преграду, и дети перестают отвлекаться. То же касается окон — они ассоциируются с улицей, со свободной прогулкой, поэтому их лучше прикрыть шторами или жалюзи.

Если в зале есть стулья, то лучше, чтобы они стояли позади педагога или в дальнем углу, чтобы дети не могли свободно подойти к ним и сесть (или лечь), когда им захочется. Стулья и скамейки могут пригодиться в начале занятия и в короткие перерывы, когда на них можно посадить детей, чтобы они не разбегались по залу: например, когда педагог отмечает

посещаемость, что-то рассказывает, когда нужно выучить песню или стихотворение, поиграть на музыкальных инструментах.

И, конечно, перед каждым занятием педагог должен внимательно проверять безопасность помещения: в нем не должно быть торчащих проводов, открытых розеток, низких выключателей и т.д.

Обычно работаем в тех условиях, какие имеются. Но любой зал можно немного адаптировать для занятий: убрать лишние вещи, найти подходящее место для оборудования, поставить стулья или ширмы. Педагог не забывает следить за тем, безопасно ли помещение (проверяет розетки, острые предметы, провода) и удобно ли в нем детям (чистый пол, коврики для занятий, доступ к дверям и окнам).

Оборудование для танцевально-двигательных тренингов. У каждого педагога — свой набор оборудования, с которым он предпочитает работать, и поле для творчества здесь неограниченное. Однако есть «классика», необходимая для всех: резиновые колечки, обручи, гимнастические палки и коврики. Еще могут пригодиться хореографические ленты, помпоны для чирлидинга, парашют, детские музыкальные инструменты (для развития чувства ритма: маракасы, бубны, барабаны, погремушки). Мячи и фитболы используются реже, но они тоже могут быть полезны для развития координации движений. Не обойтись на занятии без музыкального оборудования: магнитофона и колонок. Очень полезно иметь видеокамеру со штативом для съемки занятий.

Обручи желательно приобрести плоские, а не круглые, как в художественной гимнастике. Плоские обручи удобно складывать, к тому же они очень прочные и годами не ломаются. Хорошо, если они будут разного размера (маленькие, средние, большие) и нескольких цветов (красные, синие, желтые и зеленые). Гимнастические палочки также должны быть разного размера и цвета. Они подбираются по росту детей: стоя с прямой спиной, вытянув руку вниз, ребенок должен палкой

постучать о пол, не наклоняясь (верх палки будет у него на уровне талии или середины бедра).

Внешний вид танцоров. Танцевальная форма.

Групповые занятия хореографией и гимнастикой прекрасны тем, что развивают у ребенка эстетический вкус, общую культуру и культуру поведения в творческом сообществе. *Специальная танцевальная форма* помогает ребенку чувствовать свою причастность к коллективу и ощущать себя артистом, она дисциплинирует и создает рабочее настроение. Когда дети в одинаковой форме, они смотрятся единой командой, их движения кажутся более слаженными, изящными и гармоничными. Педагогу гораздо удобнее следить за движениями, перестроениями, синхронностью такой единой, «однотонной» группы.

Детям с особенностями развития форма служит дополнительным мотиватором для занятий и помогает быстрее усвоить правила игры в коллективе. Одетый в форму, ребенок быстрее подготовится к тренингу, настроится на него («я в танцевальной форме — значит, скоро занятие», «у ребят такая же форма и они стараются — я тоже буду стараться»). Обычная же бытовая одежда, наоборот, расслабляет, напоминая о прогулке, телевизоре и диване. Мы не раз наблюдали за детьми, которые забыли танцевальную форму: они становятся неуверенными, растерянными, словно теряют стержень, связь с коллективом: с трудом концентрируют внимание, выполняют задания с опозданием и сильно переживают из-за этого.

При выборе формы для занятий стоит придерживаться нескольких принципов:

- единообразие: необязательно, чтобы форма была одной марки, но дети должны смотреться одинаково; можно, например, выбрать один цвет (как правило, это черный или белый) или единый тип одежды: все девочки — в черных гимнастических купальниках, мальчики — в черных футболках и шортах;
- комфорт: форма не должна сковывать движения, подбирайте форму из удобной — мягкой, эластичной, «дышащей» — ткани;

- наглядность: в форме должны быть видны все линии тела, чтобы педагог при необходимости мог корректировать позу и контролировать движения ребенка;
- простота и лаконичность: в повседневной форме не нужны подъюбки, рюши, стразы, бусины, крупные пуговицы, ремни, украшения и т.д.;
- эстетичность: смотришь на ребенка и понимаешь — он танцор!

Специальная танцевальная обувь также играет важную роль, обеспечивая правильное развитие стопы. Это чешки, джазовки, балетки или танцевальные туфли. Во время занятий ребенку должно быть удобно: обувь не должна давить или натирать, она не должна быть велика, недопустимы спадающие пятки или пустые носки, стопа не должна перегреваться и потеть. Часто родители детей с синдромом Дауна приводят их на занятия в ортопедической обуви, т.к. врачи-ортопеды рекомендуют носить ее постоянно. Но с этой рекомендацией можно поспорить: как мы говорили выше, у детей с синдромом Дауна из-за гиперэластичности связок очень подвижные суставы. Чтобы их стабилизировать, нужно развивать мышцы — а делать это можно только во время движения. Если же движения ограничены высокой обувью, жестко фиксирующей голеностоп, то мышцы, наоборот, деградируют. Таким образом, проблема не решается, а усугубляется¹. К тому же в ортопедической обуви на танцевальном тренинге просто невозможно работать — учиться владеть стопой, координировать тело, грамотно распределять баланс, — а ведь это базовые хореографические умения. Поэтому мы настоятельно рекомендуем заниматься в танцевальной обуви.

Прически и аксессуары. Прическа — часть образа танцора. Волосы не должны мешать детям на занятии. Длинные косы,

¹ О том, как правильно развивать стопу и подбирать обувь для детей с синдромом Дауна, читайте статью «Подбор обуви ребенку» на сайте Даунсайд Ап: <https://downsideup.org/elektronnaya-biblioteka/podbor-obuvi-rebenku/>

хвосты, большие банты, яркие заколки отвлекают и самого их обладателя, и других детей, мешая выполнять многие упражнения. Идеальная прическа для девочки — волосы, забранные в пучок на затылке; для мальчика — аккуратно расчесанные волосы.

Рекомендуем не допускать на занятия детей с длинными сережками, бусами, цепочками, кулонами, браслетами, часами и другими украшениями. Кроме того, что они будут отвлекать участников занятия, при столкновении или касании во время танца такие предметы могут нанести травму. Важный аксессуар, который бывает необходим многим детям с особенностями развития, включая ребят с синдромом Дауна, — это очки. Если невозможно носить контактные линзы, нужно приобрести легкую пластиковую оправу и обязательно зафиксировать очки специальными заушниками или резинкой.

Подбираем форму. Форму для танцевальных занятий нужно выбирать внимательно, обязательно примеряя и тестируя ее. Если одежда подобрана неправильно — ребенку будет трудно выполнять движения; поэтому мы уделяем этой теме такое пристальное внимание. Желательно проверить форму до занятий: надеть ее на ребенка дома, попросить его подвигаться, чтобы удостовериться, что ничего не сползает и не задирается, что форма не мала и не велика.

Несколько рекомендаций по выбору танцевальной формы:

- эластичная одежда, желательно из «дышащей» ткани с добавлением лайкры; недостаточно просто купить лосины — нужно проверить, чтобы они хорошо тянулись и не сковывали движения;
- слабая резинка на талии очень отвлекает ребенка: приходится постоянно подтягивать брюки или поправлять юбку;
- широкие, растянутые футболки, которые спадают с плеч, также сильно отвлекают детей, поэтому лучше приобрести одежду нужного размера и лаконичного кроя;
- обратите внимание и на нижнее белье (особенно оно важно во время выступлений): спортивный бюстгальтер или топ для девушек — он должен соответствовать

размеру груди и фиксировать ее, но не сдавливать, чтобы артистке было удобно выполнять прыжки, подскоки, наклоны, быстрые движения; трусики: для мальчиков — обтягивающие, удобные; для девочек — лучше эластичные бесшовные.

Подбор формы для танцев требует внимания. Форма настраивает на занятие и дисциплинирует. Собственный внешний вид и уход за формой — сфера ответственности танцора.

Время проведения и продолжительность занятий.

Самое подходящее время для занятий с детьми — это утро. Но зачастую заниматься двигательными тренингами утром не получается, так как дети ходят в детские сады и школы. Правда, если речь идет о детском центре или детском саде, то занятия можно провести как до дневного сна, так и после него. Тренинги в нашей школе инклюзивного творчества «Танцующий дом» проходят в интервале с 15 до 19 часов в будни и с 9 до 14 часов в выходные дни. Стоит учитывать время приема пищи: сразу после еды нельзя идти на двигательные занятия, нужно выдержать паузу минимум полчаса, а лучше — час.

Продолжительность занятия для детей с синдромом Дауна и другими ментальными особенностями должна составлять не менее 45 минут, в том числе и для дошкольников. По санитарным нормам дошкольного учреждения на подобные занятия в младших группах отводится около 20 минут, в старших — 30 минут, включая приход/уход детей. Так что на само занятие остается всего 15–20 минут. Для работы с детьми с особенностями развития этого времени крайне мало. Ведь ребенок, войдя в зал, должен сначала настроиться на тренинг и «отключиться» от всего, что происходило с ним до занятия. Как правило, это поездка в транспорте, быстрое переодевание, общение в коридоре. Оказавшись в зале, ребенок не может мгновенно переключиться с позиции человека, которого всё время ведут и торопят, на позицию активного, самостоятельного ученика. Детям с особенностями развития нужно

не менее 5–10 минут, чтобы настроиться на работу: успокоиться, замедлить дыхание, вспомнить, что у них есть тело и им можно управлять. Для грамотного завершения занятия понадобится также не меньше 5 минут. На первых занятиях в группах малышей мы тратим время на объяснение правил игры, так как дети еще не умеют работать, отвлекаются, убегают. Несложно посчитать, что, потратив из 30-минутного занятия 15–20 минут на организационные моменты, мы имеем только 5–10 минут на развитие. Что можно успеть сделать за это время с детьми с синдромом Дауна? Разве что повторить пройденный материал...

Естественно, дошкольники не работают все 45 минут одинаково эффективно и с полной отдачей. Если дети трех лет могут продуктивно работать примерно полчаса, то в четыре года они уже могут быть очень активными и выдерживать часовое занятие. Педагогу стоит ориентироваться на общее настроение группы и ее возможности. Когда ребенок утомлен, это заметно: он трет глаза, становится вялым либо, наоборот, гиперактивным, а порой даже начинает закатывать истерики. Перегружать детей точно не стоит — как, впрочем, и давать большие послабления.

В «Танцующем доме» у нас есть возможность заложить на занятие 60 минут. Если дети устали — занятие завершаем, а оставшееся время тратим на общение с родителями и объяснение домашнего задания. Иногда приглашаем в конце занятия родителей и дарим им танец. В группах, где занимаются дети от 7 лет, мы записываем задания на видео — на это тоже нужно время.

Школьники выдерживают часовое занятие, так что в таких группах время на перерывы и общение с родителями сокращается. 5 минут оставляем на то, чтобы проветрить помещение. В группах для ребят, которые занимаются несколько лет (группы ансамбля), практикуются двухчасовые занятия.

Для дошкольников оптимальное время занятий — 45 минут, для школьников и старших ребят — 60 минут. Если дети устали, можно потратить время на организационные моменты или общение с родителями.

Возраст воспитанников. Формирование групп.

Как правило, ребенок готов к групповым занятиям, в том числе к танцевально-двигательным тренингам, в 2,5–3 года. В это время он постепенно начинает отделяться от родителей, ему интересна деятельность в коллективе и он может приобретать новые умения и навыки. Если в этом возрасте ребенок освоит простые формы работы, пройдет этап адаптации к занятиям, то к 4–5 годам он будет готов выполнять и более сложные задания. Для малышей тренинги носят в основном игровой характер, на них используется много предметов-посредников. Первые тренинги со стороны выглядят как калейдоскоп активностей: игры, потешки, логоритмические упражнения, работа с гимнастическими предметами, шумовыми музыкальными инструментами. Педагог старается всеми средствами удержать внимание детей, увлекает их новыми заданиями. Позднее, когда дети настроятся на ритм занятий, менять виды деятельности можно реже.

Чем младше ребята, тем меньше должно быть человек в группе. Для детей 2–3 лет оптимально 6 человек на одного педагога, если есть ассистент или тьютор — 8–10 человек. В этом возрасте дети, как правило, впервые остаются на занятиях одни и требуют особого внимания и поддержки. В группе старших дошкольников (4–6 лет) может быть 8–10 учеников на одного педагога, с ассистентом — не более 12. В группах младших школьников число воспитанников не должно превышать 14–15 человек. Количество детей в группе может изменяться в зависимости от уровня их подготовки и развития; педагогу необходимо постоянно следить за состоянием группы и уделять внимание каждому ребенку.

На что ориентироваться, формируя группы: на возраст или способности детей? Ведь у ребят с особенностями развития физический и психологический возраст далеко не всегда совпадают. Можно сказать, что деление на группы по возрасту часто бывает условным; скорее мы смотрим на способности воспитанников. В детских садах группы нередко собраны из детей одного возраста, и это не всегда правильно. Лучше всего,

если организация может открыть несколько групп детей одного возраста, но с разным уровнем возможностей. Когда мы видим, что ребенок не успевает в группе ровесников, то предлагаем ему более простую программу, и некоторое время он занимается с детьми, которые младше его. Здесь он чувствует себя успешным и, следовательно, получает новую мотивацию, быстрее осваивает правила и режим занятий. Впоследствии его можно перевести на следующую ступень программы.

И еще один нюанс, имеющий отношение к режиму занятий. Родители периодически спрашивают, как много ребенку нужно заниматься. Наш ответ: лучше ходить на занятие один раз в неделю, чем не делать ничего. Конечно, идеальный вариант — заниматься три раза в неделю, но для многих семей это сложно организовать; получается, что оптимальное количество занятий для большинства детей — два раза в неделю.

Заниматься в группе можно с 2–3 лет: чем раньше начать, тем лучше. Количество человек в группе зависит от опыта педагога и уровня развития детей. Формируя группу, лучше прежде всего ориентироваться на способности ребят — и только потом на их возраст.

§ 6. РОДИТЕЛИ И ИХ РОЛЬ В ТВОРЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

ОСОБЫЕ ДЕТИ (да и взрослые тоже!) невидимыми нитями связаны со своими родителями. Связь эта гораздо крепче, чем у обычных людей. Родители — посредники между таким ребенком и миром, они дают ему поддержку и чувство безопасности. И в инклюзивном творческом коллективе родители — его полноправные участники. В этом параграфе мы расскажем о своем опыте взаимодействия с родителями воспитанников. Надеемся, он будет полезен и педагогам, и самим родителям.

И вновь про адаптацию. Сегодня родители особых детей стремятся отдать их в секцию или студию как можно

раньше, понимая, что групповые занятия могут отлично развивать ребенка. И порой малыш уверенно делает первый шаг именно на танцевальном занятии, а первое слово произносит во время увлекательного процесса рисования. Но начало занятий в группе для ребенка, как и для всей его семьи, — определенный вызов. Ребенок боится зайти в танцевальный зал без мамы, отказывается выполнять упражнения, выбивается из общего ритма занятия, — всё это вполне обычные явления. И каким бы профессионалом ни был педагог, без участия родителей на этом этапе не обойтись.

Примерно в 3–4 года ребенок готов оторваться от мамы или другого значимого взрослого. И родителям лучше начать его отпускать. В это бывает трудно поверить, но если мы хотим, чтобы в 18 лет ребенок имел собственное мнение, был адекватным собеседником, мог принимать какие-то решения относительно своей жизни и ориентировался в окружающей реальности, то отпускать его нужно как раз с 3–4 лет. Активная жизненная позиция человека может формироваться в любом возрасте: в 3 года ребенок самостоятельно войдет в танцевальный зал, в 7–8 лет сам наладит отношения с одноклассниками, а в 16 скажет, к примеру, что хочет работать в магазине. Самостоятельность, ответственность за свои поступки в любом возрасте — это почва для постоянного развития ребенка.

Но важно действовать постепенно. В самом начале работы участие родителей часто необходимо, их задача — поддержать ребенка в стрессовой ситуации, помочь создать атмосферу доверия и наладить связь между ним и педагогом. Поначалу взрослые могут даже присутствовать на занятии — танцевать, играть, петь вместе с ребенком, выполнять движения рядом с ним, постепенно увеличивая дистанцию. При этом важно не затянуть процесс: родитель не может присутствовать на занятиях месяцами, это сдерживает развитие ребенка, рост его активности и самостоятельности, а кроме того — мешает работе всей группы.

Для того чтобы ребенок спокойно отпустил родителя, можно намеренно создавать «кризисные ситуации», говорить: «мама ушла в магазин, она скоро придет», «папа вернется,

когда ты протанцуешь все движения», «сначала занятия, потом конфета / еда / планшет». В таких случаях могут помочь специальные картинки «До занятия» и «После занятия», на которых изображено то, что мотивирует ребенка (еда, развлечения, игрушка). Если после ухода родителя ребенок не выполняет задание, а просто стоит на месте, ничего страшного! Он сам отвечает за свои действия и на следующих занятиях обязательно начнет включаться в процесс. Малыш может плакать или устраивать «театральные» истерики, но они быстро пройдут, когда он убедится, что они ни к чему не приводят. Часто нужно просто немного подождать, чтобы ребенок освоился. Обычная история: трехлетний малыш на первом занятии плачет пять минут, на следующем — две, а на третьем — машет маме рукой, говорит «пока-пока» и сам идет в зал. В это время родителям не стоит стоять за дверью, прислушиваясь к каждому звуку: лучше довериться педагогу и, мысленно пожелав ребенку отличной работы, заняться своими делами.

Всё это относится, в первую очередь, к маленьким детям. Однако не следует упускать из виду, что и старшие дети с особенностями развития сильно зависимы от родителей. Из-за этого мы не практикуем открытые занятия. Если обычный ребенок в присутствии родителей мобилизуется и показывает всё, на что способен, то особый, напротив, мгновенно отвлекается и из работоспособного артиста превращается в «малое дитя». Это касается ребят любого возраста. Посмотреть, чему научились дети на занятиях, родители могут во время выступлений, на видеозаписях, либо в зале — но тогда мы допускаем их на тренинг по 1–2 человека.

Связь с родителями у особых детей очень сильна. Но важно научиться вовремя отпускать ребенка. Родители могут оказать ему поддержку на этапе адаптации.

Ищем «ниточки мотивации». Что могут сделать родители, чтобы поддержать желание ребенка заниматься? В период между тренингами можно показывать ему видеозаписи занятий,

видео разных танцев в интернете, увлекательно рассказывать о них, вместе сочинять какие-то истории. Действенный прием — попросить ребенка научить вас танцевать: «Какие упражнения были на занятии? Покажи мне, а то я не умею!», «Сегодня ты будешь моим учителем танцев — покажи, что мне делать?».

Ребенка нужно заранее готовить к тому, что скоро будет занятие, говорить с ним об этом, вспоминать упражнения, вместе готовить тренировочную форму: «Завтра мы снова пойдем танцевать», «Завтра урок танцев, учитель будет тебя ждать; давай вместе соберем твою форму». Как мы уже говорили в предыдущем параграфе, надевая форму, ребенок словно примеряет на себя новую роль — роль ученика — и подсознательно настраивается на работу. Если по каким-то причинам педагог не требует носить форму, придумайте ее сами; пусть та или иная одежда служит для ребенка формой, вместе с ним заботьтесь о том, чтобы вовремя ее постирать, погладить, положить в специальную сумку.

Отдельно хочется сказать про планшеты и другие электронные устройства. Мы не советуем давать ребенку смотреть мультфильм или играть с телефоном или планшетом перед занятием. Представьте: ребенок увлечен игрой, погружен в совершенно иную реальность, заманчивую и интересную, он весь в ней — и тут его резко выдергивают: «Всё, давай телефон, беги, начинается занятие!». Конечно же, ребенок будет расстроен, потерян, заплачет и уж точно не захочет и не сможет нормально заниматься, т.е. трудиться и стараться. Чтобы успокоить его и вернуть в реальность, потребуется едва ли не половина занятия! Если ребенок привязан к гаджетам, то они могут быть наградой за хорошую работу: «Давай спросим у учителя, как ты занимался? Хорошо? Тогда можешь поиграть на планшете».

Дисциплина. Соблюдаем правила. В любых занятиях важна внешняя дисциплина. Говорят, что дети с синдромом Дауна часто выглядят расхлябанными, они словно «растекаются», «плывут», постоянно отвлекаются. Регулярные занятия, особенно спорт, музыка и танцы, нужны во многом

для того, чтобы помочь детям научиться быть более собранными, активными, решительными, внимательными. Разве это не те качества, которые нужны каждому человеку, чтобы нормально жить в обществе? И позиция родителей в этом вопросе особенно важна, так как именно они определяют жизнь своего ребенка в течение многих лет. Позволяют ли они себе опаздывать на занятия? Пропускать их без причины? Кормить ребенка перед самым занятием? Забывают ли форму для занятий? Часто, приходя за группой, мы наблюдаем, как дети что-то доедают, а потом на занятии у ребенка, которого оторвали от любимой еды, плохое настроение, ведь еда для многих детей — «священный ритуал». Такие «мелочи» на самом деле представляют собой элементы дисциплины, которая так необходима особым детям. Если сейчас родители следят за тем, чтобы не опоздать, то через какое-то время ребенок сам будет спрашивать: «Мы не опаздываем?», «Почему ты не собираешься? Нам же нужно идти на занятие!», «Зачем мне сейчас кушать? Есть можно только после танцев!». Определив правила с самого начала и стараясь их постоянно соблюдать, родители освобождают себя от необходимости в будущем с трудом менять «вредные» привычки подрастающего ребенка.

Немного о питании. Правильное, сбалансированное питание — важная составляющая здорового образа жизни каждого человека. И приучать детей к здоровой пище необходимо как можно раньше. На эту тему вы найдете много интересных статей в интернете, мы же остановимся только на основных моментах. Регулярные двигательные тренировки, танцы, спорт увеличивают энергозатраты ребенка, поэтому родителям необходимо продумать его режим питания, возможно, составить меню на неделю, решить, что и когда он будет есть. Поначалу организовать здоровое питание детей для родителей непросто (особенно на длительных репетициях или выступлениях ансамбля), это требует собственной дисциплины и планирования; но нужно обязательно к этому стремиться. И начать придется с себя — ведь детям необходимо подавать правильный пример.

До занятий принимать пищу не рекомендуется; желательно соблюдать интервал в 30–40 минут после легкого перекуса и 60–90 минут после основного приема пищи. Особенно это касается кисломолочных продуктов (кефира, йогурта, творога): часто во время физической нагрузки эти продукты провоцируют у детей тошноту и рвоту. При этом на занятии ребенок не должен быть голодным, поэтому желательно плотно поесть за 1,5 часа до тренировки.

После занятий возможен небольшой перекус, но желательно минут через 20 после выхода из зала. Дайте ребенку возможность отдышаться, переодеться, поговорите с ним о занятии, и тогда наступит подходящее время для перекуса. Полноценный прием пищи после тренировки рекомендуется сделать через час. Постарайтесь исключить во время перекусов фастфуд, сладости, газировку, быстрые углеводы (сдобные булочки), да и вообще сведите их в рационе ребенка к минимуму. Приучайте себя и детей к качественным продуктам, включайте в рацион мясо и рыбу, яйца, крупы, молочные продукты, цельнозерновой хлеб, бобовые, фрукты и овощи.

Отдельного внимания требует питьевой режим. При активных двигательных занятиях рекомендуется восстанавливать водный баланс и употреблять 1,5–2 литра воды в день. Наша задача — выработать у детей привычку пить воду до, после и во время занятий. Но именно воду, а не газировку и сладкие соки из «тетрапака»! Чтобы вода пилаась легче, в нее можно добавить лимон или заменить ее на зеленый чай без сахара. Желательно, чтобы вода была теплой либо комнатной температуры — холодная вода резкой сменой температуры может травмировать разгоряченный во время занятий организм. Приучать детей и себя к питьевому режиму следует постепенно — не нужно заставлять ребенка выпивать сразу бутылку или стакан: пусть сделает 2–3 глотка, потом еще и еще. Можно завести красивую бутылочку, которая будет нравиться ребенку: это станет дополнительным поводом попить.

Конечно, это лишь общие рекомендации, и окончательные решения относительно питания и восстановления сил танцора

принимают родители. Но взрослым следует понимать, что именно они формируют стереотип питания ребенка, и изменить его впоследствии будет очень сложно.

«Драмкружок, кружок по фото...». Хочется отметить, что в последнее время, особенно в больших городах, появляется всё больше секций и студий для особых детей: футбол, плавание, теннис, танцы, театр, рисование, йога. Это замечательно, но широкое поле выбора создает и свои трудности. Родители не могут решить, куда отдать ребенка, — и водят его везде, полагая, что, отказываясь от тех или иных занятий, они упускают что-то в развитии ребенка, не дают ему возможность проявить себя и вообще лишают гарантированно успешного будущего. Но в действительности всё как раз наоборот: ребенок, который ходит везде, в итоге дезориентирован и глубинно нигде не развивается. Мы не раз наблюдали, как дошкольники с синдромом Дауна ежедневно спят и кушают в машине, перемещаясь по Москве с занятия на занятие, а школьники после школы и занятий танцами у нас еще спешат на ночь глядя к логопедам и дефектологам.

Решение о выборе образа жизни для ребенка с особенностями развития могут принять только его родители. Нам бы хотелось порекомендовать, чтобы они в этом выборе опирались не на собственные амбиции или моду (да, сейчас действительно модно заниматься всем на свете и при этом выглядеть «с иголочки»!), а на самочувствие ребенка и истинные интересы семьи. Как правило, любому ребенку больше всего на свете нужны любовь, поддержка, забота и время на игру, а семье — спокойствие каждого ее члена. Потому мы рекомендуем выбрать одно–два направления для занятий ребенка, особенно если у него кроме этих занятий есть еще детский сад или школа.

Выбирая коллектив, в котором ребенок будет заниматься, нужно проанализировать все исходные факты. Где проходят занятия? (Вряд ли возможно добираться на танцы три раза в неделю по три часа в одну сторону). Кто их ведет? Есть ли у педагога соответствующее образование и опыт работы, какой стиль в общении с родителями и детьми он использует, на

какие методики опирается и каких результатов в итоге достигает? Иногда педагог, которого многие рекомендует, может не подойти именно вашему ребенку, и это нормально! Возьмите пробное занятие и после него присмотритесь к ребенку — что он говорит о занятии и педагоге, с каким настроением вышел из зала, как реагирует на то, что нужно идти на эти занятия снова.

С пристальным вниманием относитесь к «новейшим» методикам реабилитации детей с синдромом Дауна или другими особенностями развития (Томатис, дельфинотерапия, тейпирование и т.д.). Специалисты фонда «Даунсайд Ап», которые уже более 20 лет работают с ребятами с синдромом Дауна, уверены: для их развития трудно придумать что-то лучше, чем системная, квалифицированная педагогическая работа. Нет никакой «волшебной палочки», которая поможет ребенку развиваться. А вот многолетний системный труд по разным направлениям (работа с логопедом и дефектологом, занятия танцами или спортом, музыкой или рисованием) обязательно принесет свои плоды! Однако то, насколько эта работа будет для ребенка эффективной, интересной и плодотворной, зависит не только от педагогов, но и от родителей.

Именно родители формируют привычки ребенка, влияют на его отношение к занятиям, могут научить его дисциплине. Родители могут придумать свои способы, как настроить ребенка на занятие. Важно показать самому ребенку его успехи и перспективы, рассказать про красоту и пользу танца.

§ 7. ЗАНИМАЕМСЯ ОНЛАЙН: ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИНГОВ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ

Тысяча вопросов, миллион возможностей. О том, чтобы параллельно с очными занятиями вести тренинги через интернет, мы в «Танцующем доме» думали давно, но на это не было ни времени, ни ресурсов. Однако самоизоляция в связи с эпидемией коронавируса, которую нашей стране довелось

пережить весной 2020 года, поставила нас перед фактом: либо закрываться и на несколько месяцев забыть о занятиях — либо заниматься с ребятами дистанционно. Мы выбрали второе, ведь в первые дни карантина многие семьи заявили о том, что хотят продолжать работу, так как детям необходимо активное времяпрепровождение, движение и творческое развитие.

Кроме того, мы давно планировали поддерживать семьи с особыми детьми в других регионах России и даже в других странах, поскольку получали соответствующие запросы от семей и организаций. Многие из них находятся в постоянной педагогической изоляции: в маленьких городах нет ни благотворительных фондов, ни других помогающих организаций, ни специальных дошкольных образовательных учреждений и школ, ни специалистов и программ. Родители часто не имеют поддержки и развивают детей так, как могут. Именно поэтому работа «Танцующего дома» по созданию онлайн-курсов оказалась своевременной. Мы смогли начать делиться нашими методиками, которые создавали в течение 15 лет ежедневной практической работы с детьми и специалистами. Карантин просто заставил нас двигаться, меняться, уходить в виртуальное пространство быстрее, чем мы думали.

Сразу заметим, что под словом «онлайн» обычно понимается связь через интернет в режиме реального времени. В этой книге мы используем понятие «онлайн» шире, подразумевая всю нашу деятельность в интернете: и прямые трансляции занятий, и видеозаписи тренингов, и работу в соцсетях.

В условиях самоизоляции наша работа в режиме онлайн велась в двух направлениях: мы продолжали заниматься с ребятами, которые раньше посещали занятия в зале, а также стали распространять наши программы среди широкой аудитории. В итоге у нас получилось несколько форм онлайн-работы:

- заочные курсы (видеозаписи занятий) по хореографии, живописи и гимнастике;
- очные онлайн-занятия по хореографии и гимнастике;
- просветительская работа, консультации для семей и специалистов.

Расскажем подробнее о каждом из этих направлений.

Работа онлайн (по видео или в режиме реального времени) была необходима: привлечь детей к занятиям во время карантина, продолжая тренинги и репетиции ансамбля. Семьи из регионов также смогли присоединиться к коллективу.

Заочные курсы (видеозаписи занятий). Работу по направлению «Хореография» мы начали с того, что записали на видео серию заданий разного уровня сложности: для детей (от 2,5–3 до 8–9 лет), ребят среднего школьного возраста (от 8–9 до 13–14 лет) и старших воспитанников (от 14–16 лет и старше). Мы постарались включить в курс базовые упражнения, которые необходимы для развития каждого ребенка; основная их цель — поддерживать тело в тонусе. При этом мы сохранили систему занятий (логику работы от тренинга к тренингу), основные части занятия и предусмотрели мотивирующие факторы для каждой возрастной группы, т.е. «бонусы», которые стимулируют ребят работать.

Каждое занятие по хореографии включает в себя пять содержательных блоков:

- вводная часть: настройка на занятие, построение, приветствие-поклон;
- опорная часть: преимущественно знакомый материал, общеразвивающая разминка;
- основная тема, в том числе новый материал;
- творческая часть: изучение простого танца-флешмоба;
- заключительная часть: ритуалы завершения занятия, построение, прощание-поклон.

В каждом занятии есть неизменные части — они нужны для поддержки детей, их мотивации, формирования у детей чувства успешности и стабильности. Базовая разминка — это полезный комплекс упражнений для всей семьи, что очень важно, ведь дома особый ребенок, как правило, занимается с родителями. Мы хотели, чтобы эти упражнения были интересны и детям, и взрослым, и семья могла самостоятельно

повторять их каждый день, например, на утренней гимнастике. Также важны и определенные ритуалы: приветствие, поклон, воздушный поцелуй или движение «дай пять». С их помощью ребенку, который посещал занятия в зале, легче настроиться на работу перед монитором компьютера. Дети, которые раньше не посещали занятия очно, благодаря этим блокам могли понять последовательность работы, почувствовать себя увереннее и, конечно, познакомиться с культурой поведения в детском творческом коллективе.

Основную тему, в том числе новый материал, мы давали в середине занятия. В рамках дистанционной работы предлагалось разучивать отдельные комплексы упражнений на развитие координации движений, осанки, баланса, а также на отработку сложных позиций рук и ног. В этом же блоке мы учили элементы новых танцев. Именно эта часть работы отличалась от подобной работы в зале. Новые движения приходилось показывать в гораздо более медленном темпе, детально прорабатывая мельчайшие нюансы — для того чтобы быть уверенными, что каждый ребенок понял и усвоил новый материал. В зале, как правило, всё это происходило само собой и гораздо быстрее. По этой же причине (отсутствие физического и эмоционального контакта с педагогом) приходилось многократно повторять новые движения и комбинировать их с уже знакомыми детям связками движений.

В творческой части мы предлагали разучивать простые и веселые танцы — мы называем их «флешмобы». Они поднимают детям настроение, позволяя отрабатывать все изученные движения в интересной форме. Затем участники тренингов записывали свои флешмобы на видео и присылали нам: у нас есть традиция — делать из видеозаписей таких флешмобов яркий ролик в поддержку инклюзивного творчества и размещать его в социальных сетях, демонстрируя, какие наши артисты активные и талантливые.

Каждое занятие по хореографии длится около 60 минут. На что мы ориентировались, снимая и монтируя материал для видеоуроков?

Во-первых, на то, чтобы семья, включив такой видеоурок, могла заниматься, не ставя запись на паузу. Для этого педагоги показывают движения в медленном темпе несколько раз.

Во-вторых, каждая задача разделена по краткие подзадачи: сначала отдельно демонстрируются движения рук, ног, туловища и головы, а затем все эти движения показаны в связке.

В-третьих, ребенок видит на экране только крупное изображение педагога или часть тела, над которой идет работа; это нужно для демонстрации деталей, нюансов упражнения. В кадре нет отвлекающих факторов — других людей, зеркал, красочных декораций и т.д. За счет этого создается эффект присутствия: педагог разговаривает с детьми, показывает движения зеркально, поддерживая воспитанников и давая им рекомендации.

Какие плюсы и минусы видеозанятий можно отметить? Обобщая наш опыт создания заочных курсов (видеозаписей занятий), нужно сразу сказать, что в такой форме работы есть как положительные стороны, так и сложности.

Среди плюсов важно отметить следующие:

- Индивидуальный подход. Каждый ребенок работает в своем темпе и ритме, может промотать видеозапись или поставить ее на паузу. Не обязательно проходить сразу всё занятие, не нужно спешить за группой.
- Возможность повторения, отработки — к изученному материалу можно вернуться снова и снова.
- Работа в удобное время. Не нужно согласовывать время занятий, тратить время на дорогу, изменять график жизни семьи.
- Комфортные домашние условия. Это особенно важно для малышей: дома всё знакомо и безопасно, нет чужих людей и вещей.
- Работа по подражанию эффективна. Детям с синдромом Дауна она подходит: в большинстве случаев они имеют хорошие подражательные способности и повторяют движения за педагогом. Также они, как правило, любят телевизор и гаджеты, поэтому педагог на экране их любимого планшета становится хорошим мотиватором.

- Занятия по видеозаписям дают возможность творчески самовыражаться, приобщаться к инклюзивному танцевальному сообществу любым детям независимо от того, где они находятся. Для детей из регионов это шанс стать частью профессионального инклюзивного коллектива.

Что касается **минусов такой формы работы**, то ниже, в таблице, мы их называем и говорим, как их можно нивелировать.

Таблица 1. Как нивелировать минусы видеозанятий

Минусы видеозанятий	Как оптимизировать работу
Отсутствие контакта с педагогом, невозможность с ним общаться	• Педагог обращается на видео к детям так, как будто они в зале. • Педагог отправляет ребенку личные поощрительные ролики: «Какой ты молодец, я наблюдаю за тобой, ты прекрасно работаешь». • Педагог периодически наблюдает за ребенком в режиме реального времени через мобильные устройства
Невозможность корректировать движения ребенка	• Педагог по запросу родителей дает ребенку индивидуальные задания, консультирует родителей
Отсутствие других детей	• Создаются телефонные чаты для общения, где участники видеотренингов обмениваются мнениями, фото- и видеоматериалами
Высокие технические требования к организации работы	• Опыт показал, что команде творческого коллектива необходимо владеть навыками съемки и монтажа видеоматериалов, разбираться в интернет-программах, быть в курсе новых течений и возможностей Интернета. Это наша реальность.

В итоге дистанционная работа принесла свои плоды. За несколько месяцев к занятиям по видеоматериалам

присоединилось более 200 семей из разных регионов. Это не только особые дети, но и их обычные братья и сестры, друзья и родные. По отзывам родителей, те дети, которым сложно давались очные тренировки (к примеру, ребятам с сочетанным диагнозом «синдром Дауна и аутизм»), занимаются дома даже более успешно и энергично, чем в зале. Наблюдения педагогов это подтверждают.

Занятие по видеозаписям имеет свои особенности: педагог говорит и показывает движения медленно; крупное изображение на экране; тщательная отработка конкретных движений. Обязательны мотивирующие части, такие как танец-флешмоб.

Очные онлайн-занятия по хореографии и гимнастике. Однако, несмотря ни на что, занятия по видеоматериалам не могут полностью заменить очные тренировки, а скорее дополняют их. Отзывы участников наших программ это подтверждали: было много желающих по разным причинам заниматься в режиме реального времени. Родителям в «расслабленной» обстановке дома не удавалось мотивировать детей к занятиям, или же они тратили огромные усилия на то, чтобы организовать тренинг. Им необходимо было участие педагога, его опыт, знания и авторитет. В условиях самоизоляции многие семьи старались построить хотя бы какую-то систему жизни и занятий, для чего были необходимы «опорные точки» — онлайн-встречи с педагогом, которые давали бы детям не только знания и умения, но и общение, обратную связь. И, конечно, двигательные занятия стали для многих ребят спасением после бесконечного сидения за компьютером и выполнения школьных заданий.

Вскоре мы убедились, что онлайн-занятия очень похожи на тренировки в зале. Они проходили по расписанию, 2–3 раза в неделю, в назначенное время. Благодаря современным системам связи и платформам (мы использовали программу Zoom) педагоги могли проводить занятие с любым количеством воспитанников. Как правило, это были группы по 5–12 человек.

В результате мы увидели, что:

- педагог может корректировать действия детей, давать им рекомендации, как выполнять упражнения;
- учитывая состояние детей, педагог может повысить эффективность работы: адресно мотивировать детей, переключать их внимание, корректировать ход тренинга, менять вид деятельности и т.д.;
- есть возможность общения всех участников процесса;
- есть положительный пример в лице других воспитанников.

Для большей эффективности очных онлайн-занятий мы рекомендуем:

- заранее протестировать программу Zoom (или любую другую) вместе с родителями, помочь в установке необходимых программ и оборудования;
- не стремиться провести занятие сразу для большого числа детей — лучше делить их на малые группы (оптимально — не более 10 человек), поскольку педагог должен видеть на экране достаточно крупные изображения сразу всех танцоров и иметь возможность корректировать их движения;
- после приветствия лучше отключить звук устройств воспитанников, оставив включенным только свой микрофон; при этом важно придумать, какой условный сигнал могут подать участники, если ребенок или родители хотят вас о чем-то спросить;
- очень удобно, если и дети, и педагоги смогут работать не через телефон или планшет, а через компьютер с большим монитором или даже через подключенный к компьютеру телевизор, поскольку это сделает изображение более крупным и четким и создаст эффект присутствия педагога;
- дома невозможно создать идеальные условия для занятий, но всё же мы рекомендовали родителям следующее: освободить место в комнате, чтобы ребенок мог двигаться; одеть его в танцевальную форму, чтобы

дополнительно дисциплинировать; не мешать ходу занятий разговорами, едой и т.д.;

- участие в занятиях родителей или братьев-сестер могло некоторым детям заниматься продуктивнее;
- в начале и в конце занятия нужно дать детям возможность пообщаться с педагогом и между собой.

Тренинг через Zoom похож на занятие в зале: педагог общается с танцорами, ребята видят друг друга. Важно подготовиться к занятию технически и создать подходящую обстановку для работы.

Консультации семей и специалистов. Тем, кто никогда не занимался созданием онлайн-материалов и курсов, может показаться, что это несложная работа. Мы тоже так считали, пока не погрузились в нее с головой. Оказалось, что онлайн-формат требует серьезных трудозатрат как при подготовке самого материала (составление плана съемок, непосредственная видеосъемка, монтаж видеороликов, их размещение в интернете), так и при последующей работе с ним. Дело в том, что педагоги должны постоянно находиться на связи с семьями, иначе эффективность работы будет низкой. У нас не было цели просто дать семьям задания и переложить роль педагогов на плечи родителей — мы стремились создать действенную систему онлайн-поддержки ребенка.

Родители, получая видеоматериалы, могли задавать нам любые вопросы по телефону или по электронной почте. Как правило, вопросы возникали, если ребенок не хотел заниматься. Родителям непросто мотивировать малыша танцевать дома, и для некоторых ребят был необходим авторитетный личный разговор с педагогом по телефону или через Zoom. Мы просили родителей снять видео домашних занятий, а потом комментировали его и корректировали выполнение упражнений.

Хорошая форма связи и еще один канал мотивации — телефонные чаты в программе Whats App. Мы создали тематические чаты по разным занятиям (танцы, гимнастика), где

давали общую информацию, а также сделали единый чат-«болталку». Туда все желающие могли выкладывать фото- и видеосъемки занятий ребенка, делиться своими впечатлениями и вопросами. Чат помог нам получить обратную связь от участников, вдохновлял на создание новых материалов. Родители, видя, как занимаются другие дети, тоже делились своими впечатлениями. В итоге образовалось пространство для живого и содержательного общения единомышленников.

Еще один канал связи с семьями — проведение прямых эфиров в Instagram. Мы старались выходить в эфир ежедневно в будни. Это приучило подписчиков соцсетей подключаться в одно и то же время, чтобы видеть нас в прямом эфире. При этом у нас была возможность отвечать на вопросы о развитии детей, о проведении онлайн-занятий, консультировать родителей по любым вопросам. Общение в прямом эфире, как правило, имеет непринужденный тон, семьи и коллеги-специалисты задают самые разные вопросы, которые они, возможно, и не решились бы задать по другим каналам связи.

Карантин стал для всех нас непростым испытанием, но, несмотря на все ограничения и неудобства, мы использовали ситуацию с пользой, создав онлайн-курсы для воспитанников «Танцующего дома» и всех желающих. Получая восторженные отзывы о наших материалах от коллег-специалистов, наблюдая по видеосвязи за тем, как развиваются дети даже в «нерабочих» условиях квартир и дач, мы увидели, что это очень полезная и необходимая форма работы. Мы продолжаем развивать онлайн-программы, сделав их частью нашей деятельности.

Интернет дает много возможностей поддерживать семьи: скайп- и Zoom-консультации, общение в WhatsApp, прямые эфиры в Instagram. Важно, чтобы у каждого участника была возможность выбрать свое — и чтобы при этом все договорились о правилах общения.



ГЛАВА 3

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГОВ

В предыдущих главах мы рассказали о том, как танцевально-двигательные тренинги и другие групповые занятия могут помочь комплексному развитию ребенка. Познакомили читателей с особенностями двигательного развития и мотивации детей с синдромом Дауна. Начали разговор о важных моментах и нюансах организации танцевально-двигательных тренингов, режиме проведения занятий и участии в них родителей.

В этой главе мы рассмотрим возможную структуру танцевально-двигательного тренинга, предложим различные упражнения и методы работы. Размещенный здесь материал лучше всего изучать, используя нашу Видеогалерею (см. Приложение 1).

§ 8. СТРУКТУРА ТАНЦЕВАЛЬНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО ТРЕНИНГА

КАК ПОСТРОИТЬ ЗАНЯТИЕ, чтобы оно было максимально наполненным и эффективным для воспитанников? Как правильно чередовать нагрузку? Какие блоки нужно повторять каждый раз, а какие можно опускать? Каждый педагог за

годы практики находит свою, самую оптимальную структуру тренинга. Но это не означает, что она остается неизменной: каждый тренинг может быть организован по-разному. Можно в течение всего занятия делать акцент на повторении пройденного материала, углубляя базовые умения. Или, быстро повторив пройденное, сосредоточиться на изучении новых движений. Либо, на время забыв про необходимость «обучения», заняться импровизацией. Опытный педагог всегда имеет в арсенале целый набор взаимозаменяемых блоков — упражнений, движений, заданий, — которыми он ловко «жонглирует» здесь и сейчас, ориентируясь на настроение и состояние группы.

На начальных этапах занятий с детьми с синдромом Дауна, особенно дошкольниками, лучше работать в рамках жесткой структуры, когда занятия состоят из одних и тех же блоков. Важно правильно чередовать нагрузку, проговаривая детям вслух, что происходит на тренинге. Для этого педагогу, даже опытному, полезно иметь план-конспект, причем вариативный — такой, который можно корректировать по ходу занятия в зависимости от физического и эмоционального состояния группы и индивидуальных особенностей воспитанников. Постепенно дети запоминают ход занятия и начинают всё лучше и лучше понимать, что происходит, адекватно реагируя на задания и быстро включаясь в работу.

Части тренинга. Остановимся подробнее на некоторых частях тренинга, представленных в таблице 2.

- *Подготовительная часть* необходима для подготовки пространства к занятию. Педагог проветривает помещение, осматривает его на предмет безопасности, устраняет отвлекающие факторы, т.е. убирает лишние предметы и стулья, прикрывает клавиши пианино, закрывает шкафы; затем настраивает музыкальное оборудование, готовит хореографические предметы и методические материалы, проверяет плейлист и т.д.

- *Вводная и заключительная части занятия.* Ритуалы приветствия и прощания — это важные и необходимые для

Таблица 2. Структура танцевально-двигательного тренинга

Время (мин.)	Структура	Содержание работы
10–15 до начала занятия	Подготовительная часть	Подготовка помещения и оборудования
5	Вводная часть	Построение, беседа о теме занятия, поклон, короткая музыкальная игра
15–20	Опорная часть	Знакомый материал: разминка, обще-развивающие упражнения, музыкальная ритмика, инсценировка песен, игры
20–30	Основная тема	Новый материал: изучение комплекса упражнений или песни; работа над танцем или театрализованной постановкой
15–20	Смена вида активности	Повторение знакомого материала или отработка нового в другой форме: выполнение упражнений на развитие чувства ритма, работа с музыкальными инструментами, гимнастическими предметами, упражнения на ковриках и т.д.
5	Заключительная часть	Построение, беседа по итогам занятия, дыхательные упражнения, домашнее задание, поклон

детей с синдромом Дауна этапы занятия, своего рода рамка, смысловая граница тренинга. Они настраивают ребенка на продуктивную работу, а затем позволяют мягко завершить ее. Ритуалов приветствия и прощания может быть немного, они должны быть простыми, запоминающимися, узнаваемыми и повторяться от занятия к занятию.

В начале занятия, например, можно занять свое место в зале, построиться, потянуться во все стороны (проверить, что никто никому не мешает), сделать танцевальный поклон и пропеть хором простые фразы («Здрав-ствуй-те, ре-бя-та! / Здрав-ствуй-те, у-чи-те-ль!») и/или инсценировать

песню-приветствие «Здравствуйте!», «Доброе утро» или «Хорошее настроение». В группе воспитанников 2,5–3 лет можно сесть в круг, поиграть в ладушки, попросить каждого ребенка «дать пять» и назвать свое имя. Можно пропеть простую песню, которая позволяет обратиться к каждому ребенку, установить с ним зрительный, тактильный, эмоциональный контакт: «Ва-ня, здрав-ствуй!»; «Ма-ша, здрав-ствуй!». В ответ дети машут рукой или «дают пять». Еще один вариант игры: ребята закрывают лицо руками, а педагог по очереди называет их имена: «Где Саша? / Я здесь! / Здрав-ствуй, Саша!». Ребенок открывает лицо и показывает на себя, машет педагогу рукой.

В конце занятия дети вместе с педагогом могут сесть в круг

Посмотрите примеры ритуалов приветствия для детей разного возраста в Видеогалерее: ▶

- 1.1. Начало занятия. Ритуалы приветствия. Дошкольники 3–5 лет.
- 2.1. Начало занятия. Ритуалы приветствия. Дошкольники 5–8 лет.
- 3.1. Начало занятия. Ритуалы приветствия. Школьники 8–11 лет.

Посмотрите примеры ритуалов прощания для детей разного возраста в Видеогалерее: ▶

- 1.6. Завершение занятия. Ритуалы прощания. Дошкольники 3–5 лет.
- 2.6. Завершение занятия. Ритуалы прощания. Дошкольники 5–8 лет.
- 3.6. Завершение занятия. Ритуалы прощания. Школьники 8–11 лет.

на парашют, спеть песню, помахать и послать друг другу воздушный поцелуй, пока педагог поет слова-прощания. Можно также поиграть в простую игру, инсценировать знакомую песню, выполнить дыхательные упражнения, «поблагодарить» тело (спокойно погладить части тела отдельно или одним скользящим движением сверху вниз и пропеть несколько раз: «Спа-си-бо»), выполнить поклон и пропеть хором простые фразы: «До свида-ни-я, ре-бя-та / до свида-ни-я, у-чи-тель», после этого можно послать друг другу воздушный поцелуй и наградить всех участников дружными аплодисментами. При прощании с малышами можно прикоснуться к ладошке каждого ребенка, проговаривая

или пропевая: «До свидани-я, Са-ша, до свидани-я; до свидани-я, Ма-ша, до свидани-я».

Важно, чтобы начало занятия и заключительный этап тренинга не наступали для воспитанников внезапно, так как дети с особенностями развития не могут сразу переключиться с одного вида деятельности на другой. Желательно, чтобы родители и педагоги настраивали детей на работу еще в коридоре перед началом занятия. Завершая тренинг, педагог должен заранее предупредить детей: «Это упражнение — последнее», «Сейчас споем эту песню и будем прощаться», «До конца занятия осталось пять минут, во что хотите поиграть?».

Для детей очень важно, чтобы некоторые части тренинга повторялись из раза в раз. Рамка занятия — это его начало и его окончание. Эти части, как правило, неизменны и настраивают на работу или ее завершение.

• *Опорная часть, основная тема и смена вида активности.* Когда ритуал приветствия исполнен, начинается основная часть тренинга. На практике тренинг представляет собой единое занятие, однако для того, чтобы суть нашего метода была понятна читателю, мы разделили тренинг на несколько смысловых блоков. Опорная часть — это знакомые упражнения, игры и песни, пройденные воспитанниками на предыдущих тренингах. Основная часть — это новый материал, а смена видов активности — чередование различного материала, который подбирается исходя из уникальной ситуации тренинга. Как правило, на каждом занятии мы успеваем поработать и со знакомым, и с новым материалом.

Знакомый и новый материал. Знакомый материал нужен для повышения мотивации воспитанников, создания ситуации успеха, поддержки ребенка на этапе включения в групповую работу. Если дело касается новичков, можно узнать у родителей, какую песню ребенок любит больше всего, и включить ее в начале занятия: провести под нее разминку, выучить простой танец. Любой материал в какой-то момент становится для ребенка знакомым. Дети постепенно

начинают ориентироваться в произведениях, которые неоднократно слышали на занятиях, и сопоставлять свои движения со словами песен, учатся в той или иной мере самостоятельно выполнять упражнения под знакомую музыку и получают от этого удовольствие. Это, по сути, мощный механизм мотивации: «я это знаю», «я могу сам», «мне нравится это делать самому» и т.д. При этом со знакомым материалом можно работать по-разному, т.е. он может несколько меняться. К примеру, на первом занятии мы простукиваем музыкальный рисунок гимнастическими палочками, а на втором — используем обручи или хлопаем в ладоши.

Новый материал необходим для всестороннего развития воспитанников — для изучения разных понятий, расширения кругозора, развития восприятия и речи. Он также может мотивировать группу к деятельности: в слаженном коллективе дети часто ждут чего-то нового и с интересом изучают незнакомый танец, песню или музыкальную игру.

Важно учитывать, что люди с особенностями развития не могут усвоить материал на первом тренинге: он будет для них новым на протяжении четырех-шести занятий, а возможно — и более длительное время. Соотношение знакомого и нового материала зависит от особенностей группы. В сильной группе на освоение нового материала можно отводить от одной трети до половины (но не более) от общего времени занятия. В группах начинающих воспитанников, особенно младших

дошкольников, каждое занятие в основном базируется на знакомом материале, а новый вводится постепенно и дозированно — для этого достаточно 10–15 минут.

Новый материал желательно представлять в начале тренинга после вводной и опорной части (например, после разминки). В это время воспитанники, как правило, мотивированы на

Посмотрите примеры работы со знакомым материалом в Видеогалерее:



- 2.4. Работа с предметами в танце (помпоны). Инсценировка песни «Волшебный альбом».
- 3.5. Работа над творческим номером «Танец пчел»: повторение основных движений и перестроений.

занятие и готовы к продуктивной работе: тело разогрето и размято, внимание направлено на педагога и на знакомство с материалом, к тому же участники еще не успели эмоционально и физически утомиться.

Представляя новый материал, педагог должен:

- показывать движения медленно, использовать зеркальный показ (педагог стоит лицом к группе);
- громко и эмоционально, но при этом неторопливо проговаривать / пропевать слова песен или стихи;
- разбивать сложные упражнения на более простые (отдельно изучаем движение ног, рук, головы и туловища, а потом стараемся выполнить их одновременно);
- объяснять все этапы упражнения четко, эмоционально, спокойным и бодрым голосом;
- повторять движения и слова столько раз, сколько этого требует группа, чтобы дети усвоили основную часть материала;
- эмоционально вести группу за собой, демонстрировать свою увлеченность материалом;
- создавать комфортную обстановку, вести себя открыто и доброжелательно, подбадривать воспитанников и поддерживать их инициативу;
- следить за уровнем утомляемости детей: стоит прекратить изучение нового материала при первых признаках усталости, дать воспитанникам возможность отдохнуть или переключить их внимание на знакомый и уже любимый материал;
- отводить достаточно времени на знакомство с новыми гимнастическими предметами и музыкальными инструментами: позволить детям изучить их визуально и тактильно, обратить внимание на их цвет и форму, структуру (мягкий, твердый, шершавый);
- проводить индивидуальную работу с каждым воспитанником, используя тактильную и эмоциональную поддержку, словесную инструкцию, совместное исполнение движений и пропевание музыкальных фраз.

**Посмотрите примеры работы
со знакомым материалом
в Видеогалерее:**



- 1.5. Речедвигательные упражнения. Инсценировка песни «Танцуем сидя».
- 2.3. Работа с предметами в танце (игрушки). Инсценировка песни «Колыбельная».
- 3.3. Работа с предметами в танце (гимнастические палочки).
- 4.4. Работа над творческим номером «Рождение огня», повторение основных движений и перестроений.

Подавать новый материал лучше поэтапно: сначала мы просто слушаем новую мелодию, пробуя составить ее ритмический рисунок (прохлопать, протопать, простучать гимнастической палочкой или использовать маракасы и бубны). Потом предлагаем воспитанникам повторить за педагогом комплекс упражнений в замедленном темпе, а затем — в соответствии с темпом и характером музыки. Отдельно учим шаги и движения рук, после чего соединяем оба движения вместе.

Позднее педагог может выполнять задание вместе с воспитанниками в линии танцоров, лицом к зеркалу, а также просить ребят исполнить отдельные элементы или весь комплекс упражнений самостоятельно.

Искусство педагога состоит в умении правильно распределить знакомый и новый материал. Он чувствует, когда группе нужно закрепить пройденное — а когда, наоборот, пора изучать новое. Нет рецепта того, как это сделать, — всё отрабатывается на практике!

Подбор музыкального материала. Важная составляющая танцевально-двигательного тренинга — музыкальный материал: мелодии и песни для разминки и упражнений, фонограммы концертных номеров и так далее. Его подбор — отдельная работа педагога, которая забирает время и силы, но зато дает широкий простор для творчества. Материал должен соответствовать целям занятия, возрасту, интересам и особенностям детей, а также поддерживать их и мотивировать к деятельности, способствуя их всестороннему развитию. Невозможно сказать, что та или иная

музыка подходит или не подходит для детей с синдромом Дауна, как нельзя привести универсальные примеры подходящих произведений и музыкальных сборников. На занятиях мы используем самую разную музыку: классические произведения — и композиции

из известных мультфильмов, народные песни — и современные зарубежные и отечественные хиты. На наш взгляд, в этом и заключается богатство и прелесть музыкального материала: он может быть медленным и быстрым, спокойным и энергичным, плавным и динамичным, громким и тихим, со словами и без слов. Важно, чтобы музыка вызывала разные эмоции: волнение, удивление, восторг, грусть, ностальгию и другие. Разнообразная музыка дает ребенку с синдромом Дауна новые ощущения, поэтому не нужно бояться музыкальных экспериментов.

Важно помнить, что самое благоприятное воздействие на развитие детей оказывают те музыкальные произведения, которые им нравятся, — мелодии, которые они знают и любят, с которыми ассоциируются их положительный опыт, фантазии, яркие воспоминания. Знакомая и любимая музыка связана с эмоциональной памятью и потому напрямую воздействует на подкорковые участки головного мозга. Она мотивирует ребенка к действию, к самостоятельности и импровизации, к взаимодействию с другими людьми, способствует установлению доверительных отношений. Музыкальные предпочтения детей можно узнать, расспросив об этом самого ребенка или его родителей и педагогов, но лучше просто предлагать детям разнообразный материал (преимущественно популярный в их возрастной группе) и внимательно наблюдать за их эмоциональной реакцией.

Опыт показывает, что мелодии на тренинге не стоит включать тихо. Лучше, чтобы они звучали чуть громче

Сравните разный характер музыкальных номеров в Видеогалерее, например:



- 5.1. Танец «Маленькая колыбельная».
- 5.8. Танец «Рождение огня».
- 5.11. Танец-импровизация «Ритмы сердца».

привычного, так как у многих детей с синдромом Дауна имеются нарушения слуха. Воспитанникам необходимо слышать и узнавать знакомые мелодии, считывать вибрации и ритмический рисунок, который задает произведение; музыка должна стимулировать, «заводить» их.

Музыка — важнейшая составляющая танцевального тренинга. Чем разнообразнее музыка, предлагаемая детям, — тем шире становится их эмоциональный опыт; чем больше она им нравится — тем лучше влияет на их развитие, помогая заниматься с удовольствием.

Одновременно нельзя допустить, чтобы музыка пугала или сильно раздражала ребенка, вызывала негативные реакции; среди особых детей нередко встречаются те, которым трудно выносить высокий уровень шума, звук определенного музыкального инструмента или воздействие громкого и резкого музыкального акцента. Чтобы предотвратить их беспокойство и испуг, рекомендуем проводить на первых занятиях музыкальный тест. Занятие начинается в тишине, потом включается спокойная музыка, далее динамичная — сначала тихо, затем с постепенным усилением громкости. Еще один вариант подобного теста: тренинг начинается под спокойную мелодию фортепиано или гитары, далее подключаются мелодии с флейтой, скрипкой, барабанами, а затем роковые аранжировки. Постепенно увеличивается уровень громкости и шума. Анализируя эмоциональную реакцию воспитанников на предложенную музыку, педагог может понять, на каком этапе звукового воздействия стоит остановиться, какая музыка подходит группе и что нужно изменить.

При выборе музыкального материала следует обращать внимание на его качество. К сожалению, в современных детских песнях часто с трудом можно разобрать слова и услышать отдельный музыкальный инструмент, так как в них много шумов, электронных эффектов, басов, барабанов. Поэтому поиск подходящего музыкального материала — непростая работа, требующая от педагога много времени и внимания.

Подбирая музыку, советуем также обращать внимание на такие параметры, как:

- смысл слов в песнях: он должен быть понятен детям и адекватен их возрасту и уровню развития;
- смена настроения мелодии: чередуются ли в ней быстрые и медленные части, есть ли инструментальные проигрыши;
- наличие вступления, чтобы у воспитанников было время узнать мелодию;
- чистота мелодии: ребенок должен слышать музыкальные инструменты, различать их, а сложные шумовые эффекты и аранжировки могут его спутать;
- наличие в песне образов и тем, которые можно обыграть, инсценировать (для маленьких детей, например, хорошо подходят песни о животных);
- четкая дикция исполнителя песни;
- тексты, которые ребенок может повторить; если речь детей недостаточно развита, в песне должны присутствовать вокализы («а-а-а», «ла-ла-ла-ла», «оо-оо-оо-оо» и т.п.), отдельные слова или простые фразы;
- повторяемость текста (припевы), чтобы ребенок быстрее запомнил слова;
- сочетание сольного и хорового исполнения (например, солист поет фразу, а детский хор за ним повторяет; пока солист поет, дети слушают, вспоминают слова — а затем поют вместе с хором).

Каждое музыкальное произведение в Видеогалерее выбрано не случайно: все фонограммы представленных упражнений и танцев апробированы на практике и сразу по нескольким параметрам отвечают рекомендациям, описанным выше. Предлагаем вам проверить себя и найти «плюсы» музыкальных произведений, например, из следующих роликов:

- 1.4. Инсценировка песни «Бибика». Работа с предметами в танце (резиновые колечки).
- 2.2. Упражнения на развитие чувства ритма и координации движений. Инсценировка песни «Ладушки».
- 2.5. Инсценировка песни «Я самая!»

§ 9. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГА: УПРАЖНЕНИЯ, ТАНЦЫ, ЗАДАНИЯ

САМО СОДЕРЖАНИЕ танцевально-двигательных тренингов зависит, в первую очередь, от творческого направления, в котором работает коллектив. Особые танцоры могут быть успешны в самых разных стилях и направлениях; назовем лишь те, которые мы сами так или иначе осваиваем: классическая хореография, народный танец, современный танец и модерн, сюжетно-образные постановки, танцевальная импровизация, гимнастика, элементы спортивного балльного танца. Определяет содержание занятия и то, какие цели ставит перед собой педагог: общее физическое развитие детей и знакомство с основами хореографии; постановка танца и подготовка к выступлению; отработка элементов, которые получают с трудом; и т.д.

Подбирая новые упражнения и музыкальный материал, не стоит бояться творческих экспериментов. Существует мнение, что для людей с интеллектуальными нарушениями, в первую очередь для людей с синдромом Дауна, характерны спокойные, плавные движения. Действительно, гибкие и пластичные по своей природе, эти артисты в подобных постановках смотрятся гармонично, тогда как быстрый музыкальный темп дается им с трудом: с увеличением скорости танца им гораздо сложнее координировать движения и успевать за коллективом. Но если обучение особых артистов организовано правильно, то четкие движения, высокая скорость и даже синхронность обязательно появятся: сначала у нескольких танцоров — а затем и у большей части команды. Это относится не только к танцевальным постановкам, но и к упражнениям, которые входят в разминку и базовый комплекс хореографической подготовки. Остановимся на некоторых компонентах программы, которые мы практиковали в разное время.

Что вы делаете на тренинге? Всё зависит от танцевального направления команды и конкретных целей. Важно не занижать планку и давать ребятам возможность раскрыть весь свой потенциал!

Ритмико-гимнастические упражнения отлично укрепляют и совершенствуют базу двигательного развития. Владея ими, можно осваивать различные танцевальные фигуры и направления, создавать пластические спектакли и миниатюры, импровизировать и придумывать новые вариации движений. Эти упражнения в том или ином объеме нужно выполнять на каждом занятии во время разминки или игры. Комплекс ритмико-гимнастических упражнений включает общеразвивающие упражнения, а также упражнения, направленные на развитие координации движений, укрепление правильной осанки, выносливости и на чередование напряжений и расслаблений мышц. Приведем несколько примеров упражнений каждого блока.

Общеразвивающие упражнения:

- наклоны, выпрямления, круговые движения, повороты головы;
- поочередное и одновременное поднятие плеч, круговые движения плечами;
- движение рук в разных направлениях и в разных суставах (пальцы, кисти, локти, от плеча), без предметов и с предметами: разведение, встряхивание, круговые движения;
- наклоны и повороты туловища; повороты туловища в сочетании с наклонами, с движением рук, с передачей предмета; опускание и поднятие предмета перед собой и сбоку (без сгибания колен);
- приседание с опорой и без опоры, с разными предметами (обруч, палка, флажки, мяч); медленные приседания с разведением коленей в стороны; полуприседания, приседания с выставлением ноги вперед или в стороны; сгибание ноги в подъеме, круговое движение

стопой, выставление ноги на носок и пятку вперед и в стороны, поднимание на носках; прыжки.

Упражнения на развитие координации движений:

- перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх — левая вниз), движение рук в разных плоскостях, например, одновременные движения правой рукой вверх, левой — в сторону; правой рукой вперед, левой — вверх;
- выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону; и т.д.;
- круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки;
- ускорение и замедление движений в соответствии с изменениями темпа музыкального сопровождения, выполнение движений в заданном темпе;
- упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скалками, лентами).

Упражнения на развитие осанки:

- наклоны;
- движения плечевого пояса;
- прогибы и потягивания в разных плоскостях;
- растяжка разных частей тела;
- комплексы гимнастических упражнений.

Упражнения на развитие выносливости:

- прыжки;
- бег в чередовании с расслабляющими и дыхательными упражнениями;

- выполнение упражнений с постепенным ускорением темпа, увеличением амплитуды движения.

Упражнения на расслабление мышц:

- поднять руки в стороны и, слегка наклонившись вперед, по сигналу педагога или по акценту в музыке уронить руки вниз; затем выпрямить руки в суставах и напрячь все мышцы от плеч до кончиков пальцев;
- поднять плечи вверх как можно выше, затем дать им свободно опуститься;
- перенести тяжесть тела с ноги на ногу, из стороны в сторону, с носков на пятки;
- поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки;
- раскачать руки поочередно, затем вместе вперед-назад, вправо-влево; наклонившись вперед, встряхивать кистью; выбрасывать то левую, то правую ногу вперед;
- выполнять движения по типу «марионетка», «тряпичная кукла»;
- выполнять различные дыхательные упражнения.

Лучше всего выполнять общеразвивающие ритмико-гимнастические упражнения в начале занятия — на разминке или в рамках основной темы.

Следующий тип заданий — **танцевальные движения и перестроения**, связки, комплексы, комбинации движений. К ним относятся, например:

- элементы народного танца: ходы (шаги) народного танца (простой, переменный, боковой), а также притопы, припадание с продвижением в сторону, припадание

Примеры некоторых ритмико-гимнастических упражнений смотрите в Видеогалерее: ▶

- 1.2. Общеразвивающая разминка. Базовый комплекс упражнений (для дошкольников).
- 3.2. Общеразвивающая разминка. Базовый комплекс упражнений (для школьников).

вперед без продвижения, «ковырялочка», «хлопушки», «веревочка», «моталочка», «падебакс», кружение;

- элементы классического танца: постановка корпуса, ног, рук, головы, классические позиции рук и ног в танце, позы классического танца, плавная смена позиций, техника поворота и т.д.;
- различные виды шагов и перестроений в танце: спокойная ходьба, хороводный шаг, широкий шаг, крадущийся шаг, приставной шаг, топающий шаг, семенящий шаг, высокий шаг, шаг на носках, пружинящий шаг, шаг полки, боковой шаг и т.д.; построение шеренги, цепочки, колонны, колонны из пар, круга, диагонали, в шахматном порядке; повороты на месте вправо-влево, вперед-назад, кругом, движение вдоль стен, движение по залу в заданном направлении или в любом направлении (врассыпную), перестроение из одной шеренги в две, построение круга из колонны, построение маленьких кругов парно, по четыре и т.д., ходьба парами, четверками, «змейка», «звездочки», «гребенка», «ручеек», «завиток» и т.д.;
- упражнения, развивающие чувство ритма и умение двигаться в соответствии с характером музыки, ее темпом и ритмом;
- работа с танцевальными композициями: прослушивание фонограммы, импровизация, работа над основными движениями и перестроениями, актерское мастерство в танце;
- задания с хореографическими предметами (гимнастические палочки, обручи, мячи, ленты, палантины).

В нашей Видеогалерее вы найдете достаточно примеров танцевальных связок и перестроений, упражнений, о которых шла речь выше, а также готовых танцев: 1.4, 1.5, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.3, 3.4, 3.5, 4.4, а также весь п. 5 «Творческие номера».

Ритмико-гимнастические и танцевальные упражнения и задания необходимо выполнять в том или ином объеме на каждом тренинге.

Ритмико-гимнастические и танцевальные упражнения дополняются другими комплексами упражнений и активностями: инсценировкой песен, музыкальными играми и упражнениями с предметами, логоритмическими упражнениями, импровизацией, пением и игрой на музыкальных инструментах. О некоторых из этих направлений мы расскажем ниже.

Инсценировка песен

Так мы условно называем метод работы, который используем на тренингах много лет, мотивируя воспитанников к занятиям и развитию. Внешне инсценировка песен напоминает логоритмику, в ней тесно связаны речь, движение, пение и музыка. Напомним, что логоритмика — это форма активной терапии, которая представляет собой систему двигательных упражнений, связанных с одновременной речевой активностью¹. Инсценировка песен также развивает ребенка комплексно: его восприятие, внимание, память, чувство ритма, координацию движений и многое другое.

Различие состоит в том, что логоритмика была создана как метод коррекции речевых нарушений, в то время как мы, учитывая нашу сферу развития детей (хореография, пластический театр, общая физическая подготовка), несколько сместили акцент в сторону развития навыков крупной и мелкой моторики, разнообразия движений, добавив игровые и театральные компоненты. На практике педагог предлагает детям инсценировать песню, демонстрируя движения или предлагая

1 Лобода Л. В. Музыкальные занятия и логоритмика для детей с синдромом Дауна; под ред. Е. В. Поле. Изд. 2-е. М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2010.

Смотрите Видеогалерею: ▶

- 1.5. Речедвигательные упражнения. Инсценировка песни «Танцуем сидя».
- 2.5. Инсценировка песни «Я самая!»
- 3.4. Инсценировка песни «Цветик-семицветик». Работа с предметами в танце (гимнастические палочки).

им самим придумать подходящие движения. К каждому слову или музыкальной фразе подбирается конкретное движение, и в итоге получается единая музыкально-танцевальная история.

Самая большая польза от таких упражнений заключается

в их мотивационной силе. Детям с особенностями развития интересны сюжет, музыкальный театр и игра. С помощью инсценировки любое, самое трудное и скучное упражнение можно превратить в мини-танец и игру, и дети будут повторять его с удовольствием.

Упражнения и игры с предметами

Мы уже не раз говорили про упражнения с предметами, так как предметы для особого ребенка — это опора, тактильная поддержка, своеобразные «проводники» на занятии и сильные мотиваторы. Дети редко имеют возможность играть с гимнастическими предметами дома, поэтому палочки, ленты, обручи, колечки, помпоны, мячи привлекают их внимание, как всё новое. На занятии ребята с удовольствием изучают необычные предметы и способы работы с ними и будут выполнять даже самые трудные упражнения, если дать им в руки любимый предмет. Работа с предметами позволяет поддерживать внимание и работоспособность ребенка. С их помощью можно пробудить фантазию танцора, отвлечь его от навязчивых действий. Предметы и игрушки могут также выступать посредниками в общении между педагогом и ребенком. В тех случаях, когда ребенок боится «чужих взрослых», задания ему может «показывать» игрушка — или, например, малышу будет не так страшно, если ему в руки дать предмет, который можно тереть. И, конечно, если на занятии используются разные предметы, то у ребенка появляется

возможность выбора — так он выходит в “Я-позицию”, становится активным участником происходящего¹.

Предметы и игрушки помогают детям ориентироваться в пространственных понятиях: высоко-низко, право-лево, спереди-сзади, вокруг-вдоль, большой-маленький. Вот как это работает: для того чтобы закрепить понятия «право» и «лево», ребенку можно дать помпоны или колечки разного цвета, к примеру, в правую руку — желтый, в левую — красный. Затем объяснить, в какой руке какого цвета предмет, и попросить помахать правой рукой и желтым помпоном, левой рукой и красным помпоном. Затем движения усложняются. В нашем арсенале есть песня-упражнение, с помощью которой мы отрабатываем эти понятия, пропевая вместе: «Правая рука, привет — желтая рука, привет!», «Левая рука, привет — красная рука, привет!». Можно также давать ребенку предметы и просить надеть колечко на правую руку, постучать палочкой левой рукой, погладить помпоном правую ногу и т.д.

На занятиях мы вспоминаем цвета, используя хореографические предметы разного цвета; чаще всего это основные цвета: синий, красный, зеленый, желтый. Когда ребенок выбирает предмет, мы просим его назвать цвет. Даже если маленький ребенок еще не умеет различать цвета и не может сделать выбор, он всё равно слышит их названия, видит, какие предметы берут другие дети, сам берет предмет, ощущает его (колечко колючее, а палочка гладкая). Кто-то из детей называет цвет и берет соответствующий предмет, а педагог громко повторяет: «Ваня взял зеленое колечко», «у Тани красная палочка». Если ребенок ошибается — называет желтый цвет, а берет предмет синего цвета, — педагог его поправляет, показывая на нужный предмет и спрашивая: «желтый или синий?». После выполнения всех заданий предметы нужно собрать. При этом можно построить из них какую-нибудь

1 О том, как важно в развитии ребенка умение делать выбор, мы говорили в § 1.

фигуру и вновь повторить цвета; например, из колечек можно сконструировать башню, каждый ее этаж будет определенного цвета, и когда ребенок будет строить свой этаж — он назовет его цвет.

С гимнастическими предметами хорошо удается выполнять упражнения на развития чувства ритма, проходить такие понятия, как «быстро-медленно», «громко-тихо». Можно отстукивать ритмические рисунки разных песен, делая это с разной скоростью. Предметы, несомненно, помогают, когда мы работаем с балансом и координацией, тренируем ловкость детей и четкость их движений.

Хореографические предметы и игрушки — проводники для ребенка на занятии и его мотиваторы. Они помогают ему сохранять внимание и интерес, изучать цвета и формы, развивают баланс и координацию. Но использовать их нужно дозированно!

Хотя предметы и игрушки очень нравятся детям, использовать их на занятии как средство мотивации, поддержки и поощрения нужно дозированно. Не стоит создавать у ребенка шаблон «я занимаюсь только с игрушкой». С самых первых занятий игрушки лучше держать в шкафу или за шторой, предлагая их детям только по мере необходимости. Например, после выполнения ритуалов приветствия можно предложить: «давайте поиграем» или «посмотрите, что сегодня в нашем сундуке», а после окончания игры попро-

сить детей отнести предметы на место. Важно приучать участников занятий бережно относиться к гимнастическим предметам и игрушкам, объяснять правила работы с ними, например: «не драться палочками», «не бросать мячи», «не бегать с лентой по залу» и т.д.

В Видеогалерее вы найдете примеры работы со следующими предметами:

1.3, 1.4 — резиновые колечки;
2.3 — игрушки;
2.4 — помпоны;
3.3, 3.4 — гимнастические палочки.

Танцевальная импровизация

Танцевальное творчество в технике импровизации набирает всё большую популярность среди инклюзивных коллективов по всему миру. В школе инклюзивного творчества «Танцующий дом» мы тоже практикуем импровизационные тренинги для развития детей и подготовки сценических номеров.

Что мы понимаем под импровизацией?

В первую очередь следует иметь в виду, что это не набор хаотичных движений или некая двигательная активность, которая осуществляется по принципу «что хочу, то и танцую». Очень важно, чтобы импровизация была гармоничной, чтобы возникало единство движений и музыки, а для этого требуется настройка на заданное музыкально-танцевальное пространство и внимательное исследование возможностей тела. Особым детям нельзя просто включить мелодию и сказать: танцуйте! Чтобы импровизировать, им нужно сначала поработать двигательную базу, познакомиться со специальными импровизационными техниками, целенаправленно поработать с ощущением своего тела через техники раскрепощения, напряжения и расслабления.

Обучать детей импровизации можно начиная с дошкольного возраста, например, с 4–5 лет; всё дело в том, какие темы выбрать. Главное, чтобы тема соответствовала возрасту и уровню развития танцоров. С малышами эффективно использовать подражание повадкам зверей и птиц, персонажам мультфильмов, сказочным героям: «Покажи, как летят птицы! Как кошка лапками двигает. Как зайчик скачет по дорожке. Как мы едем на машине. Как крутятся колеса поезда. Как мы катаемся на лыжах. Как кушаем ложкой кашу». Не стоит предлагать ребенку готовые движения — пусть он сам попытается изобразить то, о чем его просят. Чтобы дети не боялись себя выражать, попробуйте простые методы раскрепощения, например, позвольте им самим проводить разминку: выходить перед группой, показывать движения, придумывая свои. Постепенно стеснение пройдет у всех, но

следует иметь в виду, что в этой практике лучше не делать длительных перерывов.

С ребятами постарше можно заниматься специальными импровизационными упражнениями. Например, один ребенок — «скульптор», а второй — его «глина»; они танцуют в паре, и «скульптор» пытается вылепить из «глины» ту или иную фигуру. Или один ребенок — «зеркало», он отражает каждое движение партнера. Для групповой работы подойдет «живая фотография»: дети выходят по одному, выполняют каждый свое движение и замирают, стараясь при этом найти свое место на общей «фотографии», подстроиться к другим участникам «общего группового снимка».

Если говорить о работах старших, продвинутых артистов, то их импровизация предполагает свободное умение:

- двигаться с разной скоростью в рамках одной музыкальной композиции, например, «очень быстро», «на средней скорости» и «очень медленно»;
- менять характер движений, уметь быть «плавным» (движения перетекают из одного в другое, мягко сменяя друг друга), «дискретным» (движения твердые, четкие, разрывные) и «статичным» (принимать разные позы, гармонично переходить из одной позы в другую);
- двигаться на разных уровнях пространства: на нижнем (лежа на полу или в глубоком приседе), на среднем уровне (привычное положение тела, стоя на двух ногах) и высоком (над уровнем пола — прыжки, подскоки, махи ногами);
- работать в «горизонтально-широком» (максимально широкое пространство движений, выход за границы своего тела) и «горизонтально-узком» поле (не выходить за границы тела, не тянуться вдаль — ощущение, как будто тело поместили в трубу);
- чувствовать партнера и всю команду.

Старших ребят с синдромом Дауна мы учим в своей импровизации гармонично сливаться с музыкой, чувствовать

мелодию и следовать за ней, пытаться выразить движениями свои чувства. Сначала мы несколько раз слушаем музыку, причем стараемся не просто услышать ее, а почувствовать, обсуждаем, кто о чем думает, — а потом просим ребят станцевать под нее всем вместе и сольно, повторяем наиболее удачные вариации, комментируем, направляем, даем словесные подсказки и образы.

Качественная импровизация требует длительной предварительной подготовки — не только в танцевальном зале, но и в жизни. Особый танцор должен быть социально развитым и активным: иметь широкий кругозор, интересный круг общения, собственные суждения на ту или иную тему, уметь хорошо ориентироваться в тех чувствах, которые испытывает, и уметь выражать их в движении. Для него важно знать, что происходит в мире, и реагировать на внешнюю реальность. Только тогда у танцора получится интересная импровизация, и он сможет раскрыть в танце сложные и разноплановые темы и образы.

Смотрите Видеогалерею:



- 4.1. Начало занятия. Круг знакомства-приветствия.
 - 4.2. Базовые понятия танцевальной импровизации: пространство, уровни, скорость танца.
 - 4.3. «Рождение огня»: танцевальная импровизация на заданную тему.
- А также предлагаем посмотреть танцы, в которых содержатся элементы танцевальной импровизации:
- 5.10. Танец-импровизация «Мы вместе».
 - 5.11. Танец-импровизация «Ритмы сердца».

Импровизация — это специальная техника, которая помогает сделать танец богаче, разнообразнее и красивее. Особые дети могут овладеть навыками импровизации. Для этого нужно учить их специальным упражнениям, а также учить внимательно слушать музыку и чувствовать окружающую реальность.



ГЛАВА 4

РАЗВИТИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ТВОРЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА

§ 10. ИНКЛЮЗИВНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ

КОГДА НА НАШИ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ТРЕНИНГИ приходят маленькие дети, которые едва умеют ходить, или ребята, которым в силу их особенностей трудно даже войти в зал, поднять вверх руки или повторить простое движение за педагогом, сложно поверить, что через какое-то время они выйдут на большую сцену. Но реальность нашей работы такова: практически все ребята с особенностями развития, которые занимаются системно, рано или поздно могут выступать! Верить в это и заразить своей верой и самих детей, и их родителей — задача педагога. Ведь какими бы эффективными и увлекательными ни были сами по себе танцевально-двигательные тренинги, один из главных результатов — это создание танца / спектакля / перформанса, который можно показать зрителю. Если у вас как педагога есть такая цель — открывать артистам путь на сцену, а не просто развивать их

комплексно, — то вашу команду можно назвать инклюзивным творческим коллективом.

Сегодня мы наблюдаем, как в мире и в нашей стране появляется всё больше таких объединений. Одни из них существуют уже много лет, другие возникли в последние годы. В больших и маленьких городах профессиональные педагоги, хореографы, режиссеры создают инклюзивные проекты. Это тренд, который не может не радовать: наш мир меняется к лучшему. Возможно, кому-то это утверждение покажется слишком оптимистичным, но мы, работая с особыми детьми в большом городе, видим, как общество поворачивается к ним лицом, начинает принимать и поддерживать. Это значит, что у людей с особенностями развития появляются перспективы творческого роста, возникают пространства, где они могут себя реализовать. Мы наблюдаем, как растет интерес к особому искусству: кажется, люди поняли, что необычные артисты способны привнести в мир что-то новое, по-своему переживать и передавать зрителю сложные сюжеты, творческие замыслы, создавать новые пластические формы, уникальные движения. Опыт некоторых инклюзивных творческих коллективов говорит о том, что диапазон возможностей людей с особенностями развития очень широк. Классический и современный театр, хореография и балет, народные и сюжетно-образные постановки, модерн, импровизация — в любом из этих и других направлений можно организовать занятия для учеников с особенностями развития. Выбор стиля и направления работы инклюзивного коллектива не определяется физическими или умственными особенностями людей — барьеры и границы здесь практически отсутствуют.

И в России, и во всем мире появляется всё больше инклюзивных творческих команд. Это значит, что общество поворачивается лицом к особым людям!

Однако не каждый коллектив, где есть люди с особенностями развития, можно назвать инклюзивным. Под инклюзивным творческим коллективом мы понимаем социальную

группу, участники которой системно занимаются различными видами искусства. Эта группа включает в себя как обычных людей, так и людей с особенностями развития, объединяя их на основе принципов равенства прав и возможностей, полноценного участия каждого и отсутствия каких-либо барьеров. Если в танцевальный коллектив принимают ребенка с синдромом Дауна, потому что «так надо / это гуманно / обязаны брать», но всегда ставят его в последнюю линию, не учитывая его индивидуальных особенностей и не пытаясь найти уникальный вектор развития, то едва ли этот коллектив можно назвать инклюзивным. Более того, часто в таких случаях особенности ребенка пытаются замаскировать, сделать его «обычным», что заведомо невозможно. В инклюзивном коллективе уникальность каждого артиста, связанная с его особенностями, является базой для творческого проявления — важно только найти форму для выражения этой уникальности.

Одна из важных задач любого инклюзивного коллектива — это социализация людей с особенностями развития. В команде единомышленников для них создается поддерживающая среда, которая помогает им активно взаимодействовать с обществом: расширяет круг социальных контактов, развивает понимание принципов и основ жизни в социуме. Получается, что комфортная среда инклюзивного коллектива — это своего рода проводник в большой, «обычный» мир. И потому для особого участника зачастую не столь важно быстро выучить движения и роли, сколько находиться в коллективе, общаться с детьми и взрослыми, осваивать те нормы, согласно которым этот коллектив живет. Впоследствии навыки общения и социальной коммуникации, приобретенные на творческих занятиях, пригодятся ребятам в различных жизненных ситуациях за их пределами.

В инклюзивном коллективе особый артист — полноценный и полноправный участник: каждая постановка подчеркивает его индивидуальность и самобытность.

Инклюзивные творческие коллективы бывают разными. Одни возникают по инициативе профессионалов (актеров, режиссеров, музыкантов), которые хотят вдохнуть новую жизнь в свое творчество и, возможно, внести в него социальный компонент — сделать что-то доброе в этой жизни, помочь раскрыться людям с особенностями развития. Иногда инициаторы создания команды — родители особых ребят, которые ищут применения талантам своих детей. Одни коллективы работают только со взрослыми участниками, а другие растят своих артистов с самого юного возраста. Бывает, что команда состоит только из людей с особенностями развития, но такое встречается редко: ведь интересно и эффективно работать именно в инклюзивной команде — сообществе обычных и особых людей. Большинство инклюзивных коллективов в нашей стране — любительские, однако существуют и те, которые вполне обоснованно можно назвать профессиональными: у них есть свой зритель, они работают много лет, создают уникальный творческий продукт и выступают экспертами инклюзивного творческого движения, в том числе и на международном уровне.

Важную роль во многих инклюзивных творческих объединениях играют волонтеры. Это люди без особенностей развития, которые приходят в инклюзивный коллектив по приглашению или по собственной инициативе и на безвозмездной основе работают с особыми артистами, помогая и поддерживая их, а также занимаются общественной деятельностью. Радостно наблюдать, что волонтерство становится всё более профессиональным: в инклюзивные команды приходят не только энтузиасты-любители, но и настоящие мастера своего дела, которые привносят в сферу особого творчества новую энергию, задают более высокую планку.

Конечно, волонтерами не могут быть случайные люди без обязательств. Перед началом занятий и тренингов необходимо убедиться в серьезности их намерений, объяснить основные принципы работы и задачи, предупредить о возможных трудностях. Только после этого можно знакомить

волонтеров с артистами, имеющими особенности развития: представлять их друг другу, проводить тренинги и игры на развитие коммуникации, формировать пары. Партнерам сначала нужно познакомиться друг с другом, поэкспериментировать, заняться импровизацией, найти удобный контакт и способы взаимодействия, а потом уже можно разучивать те или иные фигуры. Как правило, поначалу основная нагрузка в постановке ложится именно на волонтеров, так как они должны исполнять самые сложные элементы. Если выступление для них станет серьезной задачей, то им будет интересно в коллективе: они почувствуют, что могут здесь развиваться и совершенствоваться.

Волонтеры делают инклюзивную команду более яркой и живой: они — проводники между миром особых людей и обществом.

В профессиональных инклюзивных коллективах часто существует разделение на гастролирующий состав (труппу) и группы подготовки и социализации, где занимаются дети, которые еще не готовы выходить на сцену. Такие группы работают по своей программе, но их участники являются членами общего коллектива: они наблюдают, слушают музыку, участвуют в играх и постепенно вникают в творческий процесс. Эта форма включения в коллектив очень полезна и важна для любого особого ребенка, поскольку в условиях творческого коллектива социальное взаимодействие происходит гораздо чаще, чем, к примеру, на уроке в школе, к тому же оно более вариативно и насыщено. На занятиях воспитанники сталкиваются с разными ситуациями: им необходимо общаться со сверстниками и взрослыми (педагогами, родителями других детей, партнерами, зрителями и волонтерами), соблюдать нормы и правила общения в коллективе, учиться выходить в более широкое социальное пространство в рамках выступлений, партнерских мероприятий, выставок, фестивалей и т. д. В инклюзивном коллективе им приходится учиться концентрироваться,

сопоставлять свои действия с действиями окружающих, анализировать вербальные и невербальные послания от других людей.

Школа инклюзивного творчества «Танцующий дом» существует более 15 лет и все эти годы ведет активную творческую жизнь, являясь участником инклюзивного творческого сообщества, а ее педагогов по многим критериям можно назвать экспертами в этой области. Анализируя свой опыт работы, а также практику коллег, мы сформулировали принципы и модели работы, которыми хотим поделиться с вами, дорогие читатели. Возможно, какие-то моменты покажутся вам интересными, и вы сможете использовать их в своей практике — создавая и развивая ваш инклюзивный творческий коллектив.

§ 11. ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ТВОРЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА

ВАЖНЕЙШАЯ ДВИЖУЩАЯ СИЛА при создании инклюзивного творческого коллектива — это оптимизм, вера и созидательные намерения руководителя, его команды и всех участников проекта. А в помощь им — принципы работы, которые мы выработали, опираясь на личный опыт и наблюдение за многими другими инклюзивными объединениями. Наши принципы могут кому-то показаться слишком теоретическими, но это не так! Все они родились через осмысление многолетней практики, ежедневной работы в танцевальном зале. В них нет инструкции из серии «делай раз, делай два», а есть мировоззренческие основы, которые помогут команде двигаться в верном направлении. Даже если временами кажется, что вы зашли в тупик.

Принцип равенства. Все участники коллектива равны в своих возможностях развиваться, участвовать в творческих постановках и быть частью команды, а также равны в своей ответственности. Это основополагающий принцип, на котором базируются все остальные. Начиная работу, именно его

стоит поставить во главу угла и обязательно убедиться, что все члены команды понимают его одинаково и разделяют в равной мере. У этого принципа есть различные аспекты.

В первую очередь, это равенство на сцене, в творческой постановке. Во многих коллективах, которые работают с людьми с особенностями развития, можно наблюдать одну из двух крайностей, которые не позволяют назвать команду инклюзивной. Первая: на сцене доминируют обычные артисты, рядом с которыми люди с особенностями развития выглядят не в лучшем свете, потому что очевидно не успевают выполнять движения, путают их последовательность, постоянно ошибаются. Вторая: в центре композиции оказывается особый артист, а вокруг него — все остальные, безликие и явно «работающие на него». Самое неприятное, что и в той, и в другой ситуации делается акцент на каких-то нарушениях развития, на «особости». А мы помним, что в инклюзивном коллективе нужно стремиться к равенству и гармонии между всеми участниками постановки. Конечно, добиться этого очень сложно, можно даже считать это сверхзадачей. Но примеры подобной гармонии есть, а значит — этой цели можно достичь!

Еще один важный аспект принципа равенства — равенство возможностей. Не стоит делить воспитанников на обучаемых и необучаемых, достойных и недостойных. Нужно изначально дать каждому, независимо от сложности или степени его особенностей, возможность на своем уровне участвовать в творческом процессе. В истинно инклюзивном коллективе не должно существовать понятия «необучаемый»: любого человека можно чему-то обучить, вопрос — чему и как. Если особый участник пока не может выполнить даже элементарных танцевальных движений, то он просто находится в зале рядом с другими и потихоньку учится ходить, двигать руками, общаться.

Часто людям с особенностями бывает очень сложно преодолеть барьеры, затрудняющие общение, погрузиться в новую атмосферу; они не сразу идут на контакт, находясь «в своей реальности». В такой ситуации педагогу может казаться, что эти воспитанники не проявляют никакого интереса

к занятиям. Однако проходит время (порой не один месяц и даже на один год) — и человек включается в творческий процесс, причем на достаточно высоком уровне. Такой момент для педагога — очень большая радость, но для того, чтобы он настал, необходимо обладать большим терпением, давая возможность посещать занятия даже самым сложным ребятам.

Принцип равенства подразумевает и бóльшую, чем принято обычно, ответственность человека с особенностями развития. Каждый воспитанник объединения должен соблюдать внутренние правила, уважать его принципы и нести ответственность за их нарушение, в том числе за пропуски, опоздания, несоблюдение дисциплины, нежелание работать.

Хотелось бы отметить, что принцип равенства непросто реализовать на практике. У каждого из нас в голове очень много устоявшихся шаблонов, и порой бывает очень сложно искренне принять идею, что все мы действительно равны. Конечно, учитывать индивидуальные особенности каждого человека необходимо, но в общефилософском и творческом понимании границы должны отсутствовать. Никакие особенности и связанные с ними ограничения не должны влиять на принцип равенства. И только педагог, лидер коллектива, может создать такую атмосферу, где участники будут действительно равными в творческом процессе.

Все люди равны. В эту идею стоит поверить каждому и сделать ее частью своей жизни. Особые артисты могут быть успешными, могут преодолевать себя, могут развиваться. Главное — создать им для этого необходимые условия.

Принцип индивидуального подхода. В инклюзивном творческом коллективе необходимо особенно внимательно учитывать индивидуальные возможности всех участников. В обычных коллективах есть разделение на солистов, массовку, роли первого и второго плана. Эта практика подходит и для инклюзивного творчества. Чтобы педагог мог гармонично выстраивать маршрут развития как конкретного артиста,

так и всего коллектива, используя весь опыт учеников, ему необходимо хорошо знать их возможности, способности и ограничения, видеть наиболее яркие пластические умения, знать пределы выносливости. Это позволит «встроить» каждого участника в общую канву коллективной работы, при этом сохраняя его индивидуальность.

Важно учитывать индивидуальность каждого человека и в зависимости от его особенностей и возможностей подбирать для него место в коллективе.

Принцип комфорта. Каждому участнику коллектива должно быть комфортно работать и находиться рядом с другими участниками команды. Особенно это важно для инклюзивных пар. Партнерам должно быть приятно танцевать вместе, они должны испытывать друг к другу симпатию. Каждому участнику команды нужно будет пересмотреть свои взгляды, отношение к жизни и другим людям. Волонтерам, возможно, придется преодолеть некоторую брезгливость, стеснение или гордыню («я лучше, чем он», «я его спасу»); ребятам с инвалидностью — побороть свои страхи, желание всё время защищаться, которое возникает из-за неуверенности в себе и своем теле. И, опять же, именно руководитель коллектива должен быть здесь особенно внимательным: взвешивать формирование групп и пары, вести диалог с артистами, учитывать их мнение, проводить тренинги на развитие коммуникации и работу с партнером, создавать в команде атмосферу взаимопомощи и доброжелательности. Только так можно сделать из группы людей, очень разных по своему физическому, психологическому и интеллектуальному состоянию, настоящий коллектив — творческую команду.

Каждый артист — особенный, хотя бы потому, что он один такой на свете. Он требует личного участия и внимания. Будьте внимательны к человеку, сделайте так, чтобы ему было комфортно в команде, чтобы он занял в ней свое место.

Принцип постепенного усложнения задач. Задачи, которые педагог ставит перед командой, должны усложняться постепенно. Ведь если работа происходит регулярно и активно, возможности участников не могут не развиваться! А чем больше возможностей, тем интереснее и разнообразнее могут быть задачи. Ключевое слово здесь — «постепенно». Поначалу не следует ставить перед коллективом каких-то сверхзадач, задушивать сложные сюжеты и композиции, иначе артисты будут постоянно чувствовать себя неуспешными, неуверенными в своих способностях, и занятия будут вызывать у них стресс. Для каждого человека важно наработать определенную базу, основу, фундамент, изучить возможности своего тела, найти подходящие пути взаимодействия с ним. Особенно этот принцип важен для тех участников, которые только знакомятся с танцами.

В умении поставить верную задачу проявляется искусство педагога. Для воспитанника, который уже влился в коллектив, каждое занятие должно открывать новые возможности его тела и пластики; в противном случае теряется смысл работы, развитие замедляется и останавливается. Не нужно бояться немного повысить планку и предложить задания, которые станут для человека определенным вызовом. Поиск легкого пути приводит к откату назад, и в этом случае велик риск того, что ученики потеряют интерес к работе и даже бросят занятия. Несомненно, балансировать на пределе способностей и возможностей артистов очень непросто — это, опять же, требует от педагога большого опыта и искусства. Но ведь именно сложное развивает: в рамках одного занятия воспитанники могут переживать положительные и отрицательные эмоции, радости и трудности.

Если занижать планку, ничего интересного не получится! Творчество требует смелости. Усложняйте задачи постепенно, но постоянно.

Принцип системности. Инклюзивный коллектив должен работать регулярно и системно. Занятия «от случая к случаю» не имеют смысла, это должны понимать все: и артисты, и волонтеры, и родители. В творческом объединении,

особенно в начале работы, возникают большие сложности, если на занятие вдруг не приходит волонтер или его особый партнер. Коллектив живет в определенной динамике: от занятия к занятию, от выступления к выступлению, от нового движения к его повторению. И если даже один артист выпадает из ритма, это сужает рамки общего творческого процесса и сказывается на настроении всей группы. Полезно давать артистам задания для ежедневной работы дома: это может быть комплекс гимнастических упражнений, отработка новых движений или импровизация под любимую музыку. Участникам профессионального инклюзивного коллектива важно встречаться несколько раз в неделю и не пропускать репетиции. Соблюдение ритма занятий позволит команде работать слаженно и достигать намеченных целей.

Очень важно заниматься постоянно, не позволяя себе расслабляться и делать шаг назад. Системность ВСЕГДА дает результат!

Принцип требовательности. Руководителю творческого коллектива порой сложно быть требовательным к особым артистам. Но это не лучшим образом сказывается на динамике развития как конкретных ребят, так и всего коллектива. Несомненно, ко всем членам команды нужно относиться с большой душевной добротой и теплом, но наступают определенные моменты, когда приходится проявлять настойчивость и даже жесткость, заставляя ребят двигаться вперед. Часто это происходит перед важным конкурсом или концертом, когда все артисты должны мобилизоваться, не пропускать репетиции, быть готовыми работать много и усердно, снова и снова повторяя материал. Со всеми участниками ансамбля (и ребятами, и волонтерами, и даже родителями) стоит отдельно обсуждать всю важность и необходимость такой мобилизации, объяснять, что такие преференции, как возможность выступать на сцене, влекут за собой и определенную ответственность, что необходимо серьезно трудиться и т. д. Соблюдая этот принцип, мы не только укрепляем коллектив,

но воспитываем в каждом участнике дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность и волю к победе.

Требования к команде должны быть адекватными возможностям ребят, но при этом четкими и конкретными.

Принцип эстетики и красоты. Без развития у человека ощущения красоты и эстетики творчество невозможно. Творческие занятия отличаются от других тем, что здесь, наряду с освоением конкретных техник и упражнений, ребята знакомятся с такими понятиями, как искусство, эстетика, культура. Педагогу с первых встреч необходимо прививать воспитанникам чувство красоты, в том числе ставить высокую планку человеческих отношений. Немаловажную роль в этом играет внешний вид: опрятная и чистая обувь, тренировочные костюмы, прически. В постановках все артисты должны выглядеть максимально эстетично и стильно: пусть каждый танец подчеркивает их достоинства и красоту, а недостатки — нивелирует. Педагог должен использовать сильные стороны коллектива, уникальные особенности пластики артистов, продумать, как именно вывести их на первый план. В этом может помочь необычная сюжетная линия, музыкально-световое оформление, нестандартное решение костюмов, грим, различные предметы и декорации. Очень важно, чтобы зритель смог увидеть, что артисты с особенностями развития — прекрасны!

Особые люди красивы. Пусть это увидят зрители: будьте всегда «за» своих воспитанников, представляя их в самом выгодном свете.

Принцип адекватности похвалы. Оценка успехов отдельных участников и всего коллектива должна соответствовать действительности. Конечно, педагогу нужно периодически подбадривать и поощрять артистов — отмечать их достоинства, устраивать просмотры удачных номеров, показывать фотографии с конкурсов и фестивалей, награждать грамотами и подарками; но делать это лучше дозированно.

Педагоги допускают серьезную ошибку в воспитании творческого коллектива, если незаслуженно хвалят и поощряют учеников (в том числе и людей с особенностями развития).

Бывает, что педагог во время конкурса необоснованно критикует судейскую команду, рассказывает, как плохо выступали другие коллективы. В такой ситуации у особых артистов пропадает стимул для развития, формируется неадекватная самооценка: «если я и в самом деле лучше всех, то зачем трудиться, совершенствоваться?». Конечно, когда ученик освоил сложное движение, его обязательно нужно похвалить, но не стоит «застрывать» на этом достижении надолго — лучше сразу двигаться дальше. Похвала должна быть объективной и адекватной достижениям артистов.

Похвала — это прекрасный мотиватор! Пусть она будет всегда уместной и адекватной. Слишком много похвалы — как слишком много сахара: приторно и невкусно.

Принцип соблюдения дистанции между воспитанником и педагогом. Педагогу необходимо профессионально соблюдать психологические границы с участниками коллектива и помнить, что они для него равны. Иногда педагоги ошибаются, допуская воспитанников в зону своего ближайшего контакта. Особенно это касается ребят с особенностями развития: их хочется лишний раз поддержать, подбодрить, приобнять, погладить, пожалеть — часто с этими чувствами сложно бороться. Но важно понимать, что не все ребята способны адекватно оценить такие порывы и сделать верные выводы. Часто после этого ребенок, думая, что педагог выделяет его из числа других, перестает выполнять задания или позволяет себе нарушать дисциплину. Бывает, что он начинает ассоциировать руководителя с одним из родителей или строить планы и фантазировать на тему личных отношений. Всё это может обернуться серьезным испытанием и стрессом как для педагога, так и для воспитанника, если вовремя не принять меры и не пресечь такое поведение.

Держите дистанцию с участниками своей команды! Слишком панибратские отношения иногда только мешают работе.

Принцип заинтересованности. Когда речь идет о профессиональной творческой команде, все ее участники, как правило, имеют крепкую мотивацию. Но она возникает не сама по себе — над ней нужно работать. На этапе знакомства с миром творчества важно наладить контакт ребенка с педагогом и другими участниками коллектива. Сделать это не всегда просто, но без этого невозможно продолжать занятия. На первых встречах педагогу необходимо вызвать интерес воспитанника, привлечь его внимание, войти с ним в доверительные отношения¹. Эти доверительные отношения с ребенком и его интерес придется постоянно поддерживать, проводя специальные игры на раскрепощение, занимаясь поиском новых форм работы, импровизируя, приглашая к сотрудничеству родителей. Если поддержать интерес не удастся, то занятия превращаются для ребенка в унылую рутину и тяжелую обязанность, а с таким отношением к танцу, конечно, ни о каких ярких победах говорить не придется.

Интерес и мотивы для занятий у артистов могут меняться. Важно замечать эти изменения, поддерживать «огонек интереса» в каждом ребенке.

Принцип позитивных ожиданий. Уверенность руководителя и всей команды в успехе — залог удачных выступлений и постоянного развития коллектива. Руководитель инклюзивного объединения просто обязан быть уверенным в успехе своей работы, верить в артистов и транслировать этот эмоциональный заряд всему коллективу. Полезно ставить перед командой реальные, но при этом достаточно амбициозные цели, например, ориентировать артистов не на участие в отборочном туре конкурса, а сразу на подготовку к финальному

1 Подробнее о мотивации мы говорили в параграфе 4 нашей книги.

выступлению, к гала-концерту. С такой мотивацией у коллектива будет больше шансов побеждать и развиваться.

Уверенность в успехе любого дела — залог этого успеха!

§ 12. МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ТВОРЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА

ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ инклюзивного коллектива, о которых мы рассказали в предыдущем параграфе, может применять в своей работе каждый педагог, руководитель любого объединения. Но есть еще один вопрос, который встает перед лидерами коллектива: как именно развивать команду, по какой траектории двигаться? С одной стороны, часто развитие происходит стихийно, что называется, «как пойдет»: появляются идеи, приходят люди, присоединяются партнеры — и тогда принимаются те или иные решения. С другой стороны, руководитель порой оказывается в ситуации, когда ему самому необходимо определиться, каким путем идти, чтобы достичь тех результатов, к которым он стремится и к которым он хочет привести своих подопечных. Это касается в том числе и выбора модели работы над творческой постановкой.

В мире существуют прекрасные творческие инклюзивные коллективы, и в России это направление сейчас переживает свой расцвет. Проанализировав собственный многолетний опыт, а также практику работы некоторых успешных команд, мы обозначили для себя модели существования и развития того или иного творческого инклюзивного объединения. Если такое сообщество постоянно развивается, то эти модели часто представляют собой этапы его развития. Например, коллектив начинается с пары: особый артист и его педагог / волонтер / родитель. Пара может танцевать много лет, но чаще всего вокруг нее группируются другие участники, число артистов растет, появляется возможность создать более

массовые постановки. И тогда этапом развития команды становится другая модель — мы называли ее «ведущий и ведомый», — которая со временем переходит в модель «эпизодического участия». О том, какие еще модели существуют, вы узнаете из этого параграфа.

Часто инклюзивные коллективы развиваются по своему уникальному сценарию, так как их стартовые возможности различны. На траекторию развития влияет, например, то, каково соотношение в команде участников с особенностями развития и волонтеров, какое образование и каков общий настрой у руководителя и педагогов, какими профессиональными навыками обладают все участники творческого процесса и т. д. Анализируя все имеющиеся ресурсы и возможности, педагог может выбрать для своего коллектива наиболее подходящую модель развития. Он может найти себе особого партнера и развивать этот дуэт, работать с двумя или несколькими инклюзивными парами, организовать инклюзивные творческие группы на основе принципа «ведущий и ведомый» только для людей с определенными особенностями развития или объявить свою команду открытой для всех.

Мы лишь наметим векторы развития инклюзивного коллектива, а по какому пути двигаться — выбор за вами, дорогие коллеги!

Модель «Инклюзивная пара»

Если у педагога нет опыта взаимодействия с особыми артистами (что случается, когда в область инклюзивного творчества приходят профессионалы, которые раньше работали с обычными артистами), то начинать лучше с инклюзивной пары. Индивидуальная форма работы позволит вам уделить внимание конкретным людям, понаблюдать, как они взаимодействуют между собой, найти для постановки самые технически подходящие решения.

В пару могут объединяться педагог и воспитанник с особенностями развития, волонтер и особый ребенок, два

человека с особенностями и т. д. В любом случае, самая важная задача для танцоров в первое время — изучение своего партнера, особенностей его личности и его пластики. Педагогу необходимо постоянно анализировать опыт общения в паре, оценивать перспективы ее творческого развития. Когда есть возможность, очень полезно бывает принимать участие в тренингах, курсах, семинарах, мастер-классах по работе в инклюзивном творческом объединении. Однако опыт творческого общения и преподавания можно приобрести только в репетиционном зале: научиться этому заочно невозможно.

На первых занятиях можно импровизировать сольно и в паре, работать с разными техниками и стилями. Главная цель — почувствовать партнера, найти точки соприкосновения, общий стиль. Этот процесс может продолжаться не один месяц, но искусственно затягивать его не стоит. Когда пара готова, можно приступать к работе над творческим материалом, готовить концертные номера.

Наш опыт говорит о том, что создать творческий номер в инклюзивной паре легче, чем в большом инклюзивном коллективе. Поначалу особый танцор будет ведомым: ему понадобится помощь и поддержка педагога и партнера, за которыми он может просто повторять движения зеркально. Со временем воспитанник освоит базовые упражнения, станет увереннее использовать возможности своего тела, будет свободно исполнять сольные партии и займет равнозначную позицию в паре. Именно к этому мы стремимся, создавая инклюзивную

Посмотрите два разных дуэта в Видеогалерее:



- 5.13. Танец «Колыбельная» — номер пары, с которой начинается история нашего коллектива «Танцующий дом». Это далеко не первая постановка дуэта (на момент съемки это уже станцованная и профессионально выступающая пара).
- 5.14. Танец «Проводник» (сольный вариант номера) — относительно новый номер: здесь представлен первый опыт совместной работы дуэта и премьеры танца, а то, как развивались танец и солисты в нем, можете посмотреть в п. 5.9 «Танец “Проводник”».

творческую пару, и когда цель достигнута, педагог вправе сделать выбор: продолжать работу с парой, экспериментируя и совершенствуя постановки, — или расширить коллектив, пригласив других артистов и волонтеров. В таком случае инклюзивная пара — это определенный этап работы. Но при этом пара может оставаться в составе коллектива, украшая любую постановку. Таких примеров достаточно много.

Начинайте работу с пары! Это комфортно и удобно: в паре можно экспериментировать, искать свой стиль и узнавать друг друга. А сюжетов для парных танцев — бесконечное множество!

Модель «Ведущий и ведомый»

Развитие инклюзивного коллектива может осуществляться по модели «ведущий и ведомый». Это значит, что в постановке есть лидеры — и есть те, кого они ведут за собой. В роли лидеров обычно выступают профессиональные танцоры или волонтеры. Чтобы привлечь их к занятиям, желательно, чтобы руководитель коллектива имел достаточный опыт работы с особыми людьми, понимал психофизические особенности учеников, знал их сильные и слабые стороны, а также нюансы их пластики.

Работая с ведущими (волонтерами) и ведомыми (людьми с особенностями развития), можно использовать доступные перестроения, хороводы, придумывать движения, когда волонтер может незаметно для зрителя помогать особому артисту, в том числе использовать прямой физический контакт и сочетанные действия. Если воспитанники могут выполнять движения без явной поддержки, к примеру, в хороводе, то им даются более сложные задания: дойти до другого партнера, оббежать его, встать в «ручеек», построить круг и т. д. Затем можно постепенно усложнять сюжетные линии и увеличивать дистанцию между волонтерами и ребятами с особенностями развития.

Иногда для того, чтобы поддержать начинающих артистов, можно использовать разные сценические приемы: придумать соответствующие декорации, костюмы, технические решения. Например, если ребятам трудно передвигаться по сцене, сохраняя четкий рисунок, и у них возникают сложности с ориентацией в пространстве, то они могут выйти на сцену под прикрытием ширмы, парашюта или другой декорации, а потом эффектно появиться перед зрителями на основных позициях номера.

Работая в рамках модели «ведущий и ведомый», хореограф-постановщик должен использовать самые доступные движения и простые сюжеты, идеи которых понятны всем участникам. Ведь ваша цель — не испугать воспитанников сложностью поставленных задач, а доказать, что они могут полноценно участвовать в номере и выходить на сцену. Пусть вас не смущает в этой модели пассивная позиция артистов с особенностями развития. Да, мы не раз говорили, что в инклюзивном коллективе все равны. Так и есть: мы по-прежнему утверждаем равенство возможностей всех людей. Но когда особый человек начинает свой путь в творчестве, его нужно поддержать — по-другому не бывает. Это касается как психологической поддержки, так и поддержки физической: если кто-то из детей из-за проблем со здоровьем не может уверенно передвигаться сам, то его в буквальном смысле необходимо вывести на сцену. Причем сделать это нужно очень корректно, ведь если человек не будет уверен в своей безопасности и достоинстве, то выступление на сцене может стать для него таким стрессом, после которого занятия вообще могут прекратиться. На этом этапе

важно оказать каждому особому танцору моральную поддержку, предоставить возможность для самореализации, вместе с ним изучать возможности его тела. И если всё сложится хорошо, то впоследствии у танцоров будут крепнуть уверенность в себе

Посмотрите в Видеогалерее примеры танцев, которые соответствуют модели «Ведущий и ведомый», и попробуйте найти механизмы поддержки начинающих артистов на сцене.

- 5.1. Танец «Маленькая колыбельная».
- 5.2. Танец «Карнавал».
- 5.3. Танец «Звуки музыки».

и самостоятельность, и они начнут уходить от роли ведомых в активную творческую позицию.

В этой модели важно работать деликатно: строить танец так, чтобы «ведомые» смотрелись достойно, гармонично и красиво. Тогда уверенность особых танцоров в своих силах и возможностях будет крепнуть.

Модель эпизодического участия

Эта модель — своего рода промежуточный этап развития инклюзивного коллектива: особые танцоры уже не боятся находиться на сцене одни и не нуждаются в партнере, который водит их за руку, — но в силу своих особенностей и ограниченного диапазона движений еще не могут самостоятельно передать идею номера. Поэтому основную роль в постановке берет на себя опытная инклюзивная пара, солист или небольшая группа танцоров, в то время как все остальные создают соответствующий, скажем так, «фон», но делают это сами, отвечая за каждое свое действие. Чтобы номер смотрелся цельно, артистам массовки лучше дать самые простые роли, но обязательно в соответствии с их возрастом и уровнем развития. Возможные сюжеты: дети, убаюкивающие свои игрушки; цветы в саду; морские волны; и т. д. Чтобы раскрыть такие образы, у танцоров нет необходимости постоянно перемещаться по сцене, они должны выполнять простые движения на одном месте: плавно качать руками, поворачиваться, наклоняться и приседать. Им не обязательно постоянно находиться на сцене — выполнив свои задачи в начале постановки, они могут снова появиться лишь в финале, воплощая образы прохожих на улице, изображая полет стаи птиц, карнавальное шествие, людей под зонтами. Самое главное — дать особым артистам возможность выйти на сцену, увеличив дистанцию между ними и волонтерами и предоставив им свободу в небольших ролях. Для многих артистов с особенностями развития это огромный творческий прорыв: они начинают чувствовать

себя увереннее и после этого работают с большим энтузиазмом и интересом! Всегда заметно, насколько такое доверие со стороны педагогов важно для ребят, с какой радостью они решают небольшие творческие задачи и чувствуют ответственность за свои действия.

Смотрите Видеогалерею: в представленных ниже танцах есть моменты эпизодического участия некоторых артистов. Попробуйте увидеть группы этих артистов и проанализировать их работу.

5.4. «Танец пчел».

5.8. Танец «Рождение огня».

В этой модели важно, что артисты работают сами, приобретая уверенность на сцене. Пусть даже их роли небольшие и «фоновые»!

Модель подражания и повторения

Работу по этой модели можно начинать, когда артисты уже уверенно чувствуют себя на сцене, неплохо выполняют движения и перестроения, но еще не готовы самостоятельно исполнить весь номер (например, потому что им сложно запомнить всю последовательность действий). В этом случае можно разделить коллектив на основную группу и солистов, которые станут ориентиром для других. Это не означает, что лидеры должны находиться только впереди, а остальные быть для них фоном — рисунок танца может быть гораздо сложнее и интереснее: солисты могут располагаться чуть впереди или среди основной группы, могут даже уходить на второй план. Но они в любом случае остаются ориентиром для остальных. При этом очень важно, чтобы все ребята с особенностями развития почувствовали большую свободу в рамках постановки, осознали, что могут работать от начала до конца номера, а не только эпизодически. Да, в этой модели лидерами являются солисты (или

Смотрите Видеогалерею: найдите в представленных примерах элементы модели подражания и повторения:

5.1. Танец «Маленькая колыбельная».

5.15. Танец «Подари мне крылья».

5.4. «Танец пчел».

5.6. Танец «Лети, лепесток».

группа более способных и опытных артистов) — они показывают движения всей группе, задают темп, ориентируют в рисунке танца; но особых ребят уже никто не водит за руки.

Постепенно дистанцию между солистами и ансамблем необходимо увеличивать, сокращая число прямых подражаний и развивая коллектив по следующей модели.

Пусть солисты или пара будут центром танца, а остальные повторяют за ними движения. Главное — все артисты работают сами, никто никого не водит за руку! В модели подражания и повторения каждый танцор получает роль по способностям: солисты, как правило, на переднем плане, а остальные участники — там, где они могут выполнять свою партию максимально самостоятельно.

Модель поддержки и сопоставления

Эта модель отличается от предыдущей тем, что в ней солисты и основная группа артистов выполняют разные творческие задачи: их движения и образы не совпадают или совпадают частично. Такой подход, конечно, делает танцевальный номер гораздо более сложным и интересным, а у хореографа появляется широкое поле для реализации своих идей. Танец в таком случае может выглядеть следующим образом: в центре постановки — инклюзивная пара, которая играет свою роль. Другие артисты, сопоставляя свои движения с движениями этой пары,

ориентируются в пространстве сцены и вспоминают дальнейшее развитие сюжета: к примеру, они знают, что, когда солисты выполняют поддержку, им нужно перестроиться, и т. д. Часто солисту достаточно взмахнуть рукой, чтобы все остальные синхронно и четко выполнили свои движения и сложные перестроения.

Смотрите Видеогалерею: в представленных примерах постарайтесь найти группы артистов, которые выполняют разные задачи, сопоставляя свои действия с движениями солистов или группы других танцоров.

5.5. Танец «Друзья солнца»

5.7. Танец «Кораблик детства».

5.8. Танец «Рождение огня».

Необязательно сопоставлять свои движения только с солистами — ориентиром может быть и опытная группа артистов, которая стоит в первой линии. Эта модель будет полностью реализована, когда все участники смогут ориентироваться не на солистов или друг на друга, а на музыкальные акценты и фонограмму танца.

У танцоров есть ориентиры — солисты, группа других танцоров или просто музыкальные акценты.

Модель гармоничного равенства

При переходе к следующему этапу развития коллектив может оказаться в ситуации кризиса, который возникает, когда педагогу и другим участникам команды необходимо серьезно переосмыслить свое отношение к особым людям. Руководителю объединения нужно окончательно отпустить воспитанников из-под опеки, предоставить им творческую свободу в рамках образа или упражнения, дать возможность самостоятельно передвигаться в пространстве репетиционного зала или сцены. Сделать это очень сложно, но важно научиться доверять своим артистам, уважать их творчество и их право самостоятельно работать на сцене. Если педагог найдет в себе силы, чтобы побороть свои страхи, а танцоры будут действительно готовы к такой самостоятельности, — творческий коллектив выйдет на новый уровень. Мы не раз наблюдали постановки этого уровня, поэтому знаем, что такое вполне возможно!

В подобном коллективе нет людей с инвалидностью и здоровых людей, нет границ и разделений по каким-либо принципам — все артисты занимают равнозначные позиции. Конечно, в творческих номерах такого коллектива есть и солисты, и участники массовых сцен — но все они работают на высоком профессиональном уровне. В танце нет ведущих и ведомых: танцорам с особенностями развития не нужны помощники,

суфлеры, образцы для подражания — каждый из них трудится над своей частью композиции, при этом соблюдая общую линию танца. Более того, люди с особенностями развития не хуже педагога чувствуют свои возможности и могут по-своему преобразовывать уже знакомые движения и формы, не стремясь соответствовать какому-то шаблону или эталону, а адаптируя стандартные фигуры к языку своего тела.

В инклюзивном творческом сообществе известны случаи, когда особые артисты становились лидерами объединения, образцом для подражания, ориентиром для волонтеров, гармоничным центром постановки. Работа опытного педагога с такими зрелыми артистами всегда дает положительный результат: появляются неожиданные пластические формы, необычные творческие решения, даже новые стили и направления, которые сложно придумать человеку без каких-либо ограничений здоровья. Для педагога крайне важно не упустить момент и стремиться создать условия для подобной работы. Например, на занятии не разучивать заданный набор фигур танца, а только представить общий сюжет, показать несколько движений — и предложить творческий эксперимент на ту или иную тему. Предоставленная свобода даст артистам

Смотрите Видеогалерею: наш коллектив еще находится на пути к модели гармоничного равенства — но в представленных примерах артисты в основном уже работают самостоятельно, и с каждым выступлением солисты всё ближе к заветной цели свободного равенства на сцене.

5.7. Танец «Кораблик детства».

5.9. Танец «Проводник».

5.10. Танец-импровизация «Мы вместе».

5.11. Танец-импровизация «Ритмы сердца».

5.12. Танец «Встреча цвета танго».

возможность прочувствовать музыкальный материал, выполняя движения осознанно и продолжая изучение собственной пластики. Это и есть импровизация, а найденные интересные движения — это материал, с которым можно работать дальше.

На таком уровне профессионализма коллектив имеет широкое поле для творческих экспериментов, постановки уникальных разножанровых танцев. В одном номере проводится работа на разных планах,

неожиданным образом могут подниматься несколько философских тем. Артисты чувствуют себя гармонично, понимая, что они полноправные участники творческого процесса.

Эта модель — идеал, при этом вполне достижимый. Секрет в том, чтобы помочь каждому участнику найти свое, уникальное место в общем танце и позволить ему максимально быть самим собой.



КНИГА, КОТОРУЮ ВЫ ДЕРЖИТЕ В РУКАХ (и, возможно, даже прочитали от корки до корки), — результат моего многолетнего труда как основателя и руководителя Школы инклюзивного творчества «Танцующий дом» и как педагога-практика и методиста Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап, а также режиссера и хореографа-постановщика.

Я вижу, как много всего осталось «за кадром» и не вошло в книгу. Ведь опыт гораздо богаче любых слов. Ну что ж, значит, будут новые издания! Этой книгой я хотел, в первую очередь, вдохновить своих коллег-педагогов — и тех, кто уже работает с особыми детьми, и тех, кто только начинает свой профессиональный путь. Надеюсь, мои теоретические разъяснения и те нюансы работы в зале, о которых я рассказал, послужат вам почвой для размышлений и опорой для действий! Уверен, что каждый молодой педагог или хореограф, который сейчас думает «я не знаю / не могу / не понимаю, а вот они...!», через несколько лет практики придет к простой мысли: нет никаких готовых решений — есть только наше желание искать и находить, двигаться вперед. И тогда всё получится!

Сейчас для меня очевидно, что танцевать и получать удовольствие от движения и музыки может любой человек. Даже тот, кто, казалось бы, вообще не способен это делать. Знаете, танцевать можно даже одним пальцем — если двигается только этот палец. Главное, чтобы рядом оказались люди, которые поверят в тебя, вдохновят и раскрепостят, помогут сделать первое движение и по-настоящему «влюбят» в танец. Я познакомился с миром особых людей, когда мне было 17 лет, — так сложилось. У меня было много сомнений, я находился во власти стереотипов и шаблонов. Но постепенно все они

отвалились, как луковая шелуха. Конечно, не сами по себе: приходилось много наблюдать и читать, общаться с коллегами и родителями ребят, анализировать и думать, но в первую очередь — работать с детьми, в зале, у станка. Результат дает только практика, в том числе практика общения со многими людьми с самыми разными особенностями.

Я желаю всем читателям-педагогам, которые только начинают свой профессиональный путь, смелости, сил и дерзновения. Учитесь, творите, открывайте новое, действуйте решительно! Да, будут ошибки и разочарования — но только через них можно найти свой путь в особом творчестве и педагогике. Создавайте новые коллективы, объединяйте вокруг себя семьи. Может, это прозвучит пафосно, но миссия педагога — помочь человеку открыть в себе лучшее. Разве это не прекрасно?!

Всем коллегам-педагогам я желаю не останавливаться на достигнутом и искать новые грани в своей профессии. Как тяжело бывает порой сказать себе: «Я знаю только то, что ничего не знаю!» — и начать новый проект, поставить номер в новом стиле, освоить новую методику, пересмотреть свои взгляды. Но каждый педагог периодически должен это делать.

Мне важно получить ваши отзывы об этой книге и о наших творческих номерах. «Танцующий дом» всегда открыт для новых партнерств, проектов и идей. Связаться с нами можно в соцсетях и по электронной почте — все контакты вы найдете на странице 157.

А ТЕПЕРЬ НЕСКОЛЬКО СЛОВ БЛАГОДАРНОСТИ

СПАСИБО ВСЕМ моим коллегам-педагогам — сотрудникам специальной коррекционной школы № 30, где я начинал свой профессиональный путь; сотрудникам благотворительного фонда «Даунсайд Ап»; сотрудникам многочисленных развивающих центров и школ, с которыми мы пересекались на семинарах и конференциях. Своим примером вы показали мне, как многогранна наша профессия, как можно реализовать себя, одновременно помогая людям. С вашей помощью я смог не только почувствовать, но и доказать важную идею: танцы — это не только досуг и развлечение, танцы развивают ребенка комплексно и не менее важны, чем математика и чтение.

Спасибо коллегам-художникам, с которыми мне довелось работать и взаимодействовать в сфере особого искусства: режиссерам, хореографам-постановщикам, организаторам творческих коллективов и фестивалей. Особенно Оксане Терещенко (театр «Открытое искусство»), Андрею Афонину (Интегрированный театр-студия «Круг II») и основателю «Театра простодушных» Игорю Неупокоеву. У вас я учился, вашим творчеством продолжаю вдохновляться!

Спасибо всем особым людям — моим дорогим ученикам — и их семьям. Именно вы вдохновляете меня на новые достижения каждый день! Отдельное спасибо родителям: на вас лежит огромная ответственность за развитие ребенка, мы лишь ваши помощники. Но всегда очень приятно, когда вы работаете в связке с педагогом, интересуетесь процессом обучения, помогаете на репетициях и выступлениях.

Спасибо команде «Танцующего дома», педагогам, администраторам, волонтерам — без вас ничего бы не получилось, это точно!

Спасибо всем, кто трудился над созданием этой книги: делал критические замечания, корректировал текст и верстал весь материал, обеспечивал процесс печати. Особенно хочу отметить работу Елены Викторовны Поле (общее редактирование и содержательное консультирование), Вероники и Афанасия Шипуновых (съемка и монтаж видеоматериалов), а также сказать спасибо дому культуры «Гайдаровец» за предоставленное помещение для съемок. Огромное спасибо всем, кто своими пожертвованиями помог осуществить публикацию этой книги.

И, конечно, спасибо моей семье: маме, которая много лет возила меня, ребенка, на танцы, и вдохновила заниматься творчеством; моей супруге, которая помогла мне написать эту книгу; моим детям — огонек, который вы дарите мне каждый день, я несу с собой на работу и живу его светом целый день!

И напоследок еще раз говорю вам — действуйте! Танцуйте, бегайте, тренируйтесь — двигайтесь. Движение — это жизнь! Живите глубоко, полно, ярко. Танцуйте с нами — и будьте счастливы!

С уважением, Сергей Фурсов

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВИДЕОГАЛЕРЕЯ

КОНСПЕКТ
ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ
«МИР МУЗЫКИ И ТАНЦА»



ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ВИДЕОГАЛЕРЕЯ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Материалы Видеогалереи вы легко откроете по QR-коду, который размещен на следующей странице; там же вы прочитаете, как это сделать. А пока — несколько слов про нашу видеоподборку.

Здесь вы найдете разные материалы: в первую очередь это фрагменты занятий, а еще примеры танцевальных постановок. Мы постарались систематизировать эти материалы так, чтобы вам было удобно в них ориентироваться и вы легко могли найти то, что нужно.

Для этого мы сгруппировали видео сначала по возрастам детей, а внутри этих блоков — по темам. Но! Вы понимаете, что деление по возрастам весьма условно. Многие особые дети по развитию не соответствуют своему биологическому возрасту; очень отличаются друг от друга ребята, которые занимаются танцами с раннего возраста, — и те, кто только приступил к занятиям; особенности здоровья и семейной ситуации (к примеру, если ребенок — воспитанник детского дома) также оказывают огромное влияние на развитие ребенка. Мы исходили из того, что деление по возрастам станет для вас первичным ориентиром: к примеру, если вы работаете с подростками и взрослыми, то материалы из раздела «Дошкольники» вряд ли понадобятся в первую очередь. Однако вы можете просмотреть и их, чтобы взять оттуда идеи и элементы, которые можно адаптировать для подростков.

Как смотреть видео:



Для того чтобы видеоматериалы были максимально полезными для вас, предлагаем несколько «контрольных» вопросов, на которые вы можете ответить, посмотрев видео. Обсуждайте эти вопросы с коллегами, попробуйте повторить приемы, которые вам понравятся, в танцевальном зале.

1. Как бы вы сформулировали тему занятия / танца? Соответствует ли она возрасту детей? Как бы вы дополнили / видоизменили эту тему под ваших воспитанников?
2. Какие задачи ставит перед детьми педагог? Запишите их! Есть ли в группе дети, для которых эти задачи слишком легкие / слишком трудные? Как вы думаете, для чего педагог поставил перед детьми именно эту задачу?
3. Обратите внимание на слова / действия педагога. Какие приемы взаимодействия с ребенком он использует? Как мотивирует ребят заниматься, как поддерживает? Как реагирует на их поведение, в том числе негативное?
4. Помимо основной темы занятия / танца, дети всегда усваивают и другие темы, навыки и т.д. Внимательно пересмотрите видео: есть ли здесь ситуации, которые ненавязчиво развивают ребенка в разных направлениях? (Например, развивают его активную позицию, умение делать выбор, знание цветов, знание понятий «высоко–низко, право–лево» и т.д.



QR-код содержит ссылку на библиотеку видеоматериалов к этой книге:
<https://clck.ru/34EVRV>

ПЛАН ВИДЕОГАЛЕРЕИ

1. Дошкольники 3–5 лет

- 1.1. Начало занятия. Ритуалы приветствия.
- 1.2. Общеразвивающая разминка. Базовый комплекс упражнений.
- 1.3. Работа с предметами в танце (резиновые колечки).

- 1.4. Инсценировка песни «Бибика». Работа с предметами в танце (резиновые колечки).
- 1.5. Речедвигательные упражнения. Инсценировка песни «Танцуем сидя».
- 1.6. Завершение занятия. Ритуалы прощания.

2. Дошкольники 5–8 лет

- 2.1. Начало занятия. Ритуалы приветствия.
- 2.2. Упражнения на развитие чувства ритма и координации движений. Инсценировка песни «Ладушки».
- 2.3. Работа с предметами в танце (игрушки). Инсценировка песни «Колыбельная». *Пример творческого номера, созданного по итогам серии подобных занятий, смотрите в п. 5.1 «Танец “Маленькая колыбельная”».*
- 2.4. Работа с предметами в танце (помпоны). Инсценировка песни «Волшебный альбом».
- 2.5. Инсценировка песни «Я самая!»
- 2.6. Завершение занятия. Ритуалы прощания.

3. Школьники 8–11 лет

- 3.1. Начало занятия. Ритуалы приветствия.
- 3.2. Общеразвивающая разминка. Базовый комплекс упражнений.
- 3.3. Работа с предметами в танце (гимнастические палочки).
- 3.4. Инсценировка песни «Цветик-семицветик». Работа с предметами в танце (гимнастические палочки). *Пример творческого номера, созданного по итогам серии подобных занятий, смотрите в п. 5.6 «Танец “Лети, лепесток”».*
- 3.5. Работа над творческим номером «Танец пчел», повторение основных движений и перестроений. *Пример творческого номера, созданного по итогам серии подобных занятий, смотрите в п. 5.4 «Танец пчел».*
- 3.6. Завершение занятия. Ритуалы прощания.

4. Школьники 11–14 лет

- 4.1. Начало занятия. Круг знакомства-приветствия.
- 4.2. Базовые понятия танцевальной импровизации: пространство, уровни, скорость танца.
- 4.3. «Рождение огня»: танцевальная импровизация на заданную тему.
- 4.4. Работа над творческим номером «Рождение огня», повторение основных движений и перестроений. *Пример творческого номера, созданного по итогам серии подобных занятий, смотрите в п. 5.8 «Танец “Рождение огня”».*
- 4.5. Завершение занятия. Ритуалы прощания.

5. Творческие номера

- 5.1. Танец «Маленькая колыбельная».
- 5.2. Танец «Карнавал».
- 5.3. Танец «Звуки музыки».
- 5.4. «Танец пчел».
- 5.5. Танец «Друзья солнца»
- 5.6. Танец «Лети, лепесток».
- 5.7. Танец «Кораблик детства».
- 5.8. Танец «Рождение огня».
- 5.9. Танец «Проводник».
- 5.10. Танец-импровизация «Мы вместе».
- 5.11. Танец-импровизация «Ритмы сердца».
- 5.12. Танец «Встреча цвета танго».
- 5.13. Танец «Колыбельная».
- 5.14. Танец «Проводник» (сольный вариант номера).
- 5.15. Танец «Подари мне крылья».

Все видеоматериалы и примеры творческих номеров записаны в методических целях на танцевально-двигательных тренингах и выступлениях Школы инклюзивного творчества «Танцующий дом».

В Видеогалерее использованы в некоммерческих целях следующие музыкальные произведения:

1. Песня «Бибика» (музыка В. Осошника, слова Н. Осошник, исп. группа «Волшебники двора»)
2. Песня «Танцуйте сидя» (музыка Б. Савельева, слова М. Пляцковского, исп. В. Винокур и Большой детский хор п/у В. Попова)
3. Песня «Ладушки» (музыка и слова В. Аверина, исп. М. Девятова и Детский музыкальный театр «Домисолька»)
4. Песня «Волшебный альбом» (музыка и слова В. Ударцева, исп. Г. Ударцева)
5. Песня «Я самая!» (музыка и слова А. Ягольника, исп. Н. Могилевская)
6. Песня «Цветик-семицветик» (музыка О. Юдахиной, слова И. Жиганова, исп. А. Олешко и Детский музыкальный театр «Домисолька»)
7. Песня «Пчелы» (исп. группа «Иван Купала»)
8. Композиция «Inner Monster» (исп. группа «EXIT project»)
9. Композиция «Sky» (исп. Zhang Zhengdi)
10. Песня «Колыбельная» (музыка и слова М. Помоз, исп. С. Казанова и Детский музыкальный театр «Домисолька»)
11. Песня «La Vida Es Un Carnaval» (музыка и слова Victor Daniel, исп. Celia Cruz)
12. Песня «Аллилуйя музыке» (музыка и слова М. Червякова, исп. В. Коломенский)
13. Песня «Светит солнышко» (музыка А. Ермолова, слова В. Орлова, исп. Театр песни «Талисман»)
14. Песня «Кораблик» (музыка и слова А. Панкратовой, исп. Р. Алехно и Детский музыкальный театр «Домисолька»)
15. Композиция «Cuore Sacro» (исп. Andrea Guerra)
16. Композиция «Delight In Understanding» (исп. Danny Flamez)
17. Композиция «Зима» (музыка А. Вивальди из цикла «Времена года», исп. группа «Улытау»)
18. Композиция «Tango Amore» (исп. Edvin Marton)
19. Композиция «Come Jesus Come» (исп. Jason Providence)
20. Композиция «Dancing With The Muse» (исп. Chris Spheeris)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2



КОНСПЕКТ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ «МИР МУЗЫКИ И ТАНЦА»

Цель занятия: повторение и закрепление умений и навыков, приобретенных в учебном году; формирование музыкально-эстетических и хореографических интересов, коррекция эмоционально-двигательной активности и социальная адаптация детей средствами музыки и танца.

Данное занятие является итоговым в учебном году: оно обобщает упражнения и танцы, которые ребята изучили в творческом сезоне. Все темы и задания занятия могут отдельно отрабатываться в течение года. На итоговом занятии они повторяются и закрепляются.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

а) обучающие:

- формирование хореографических умений и навыков;
- закрепление знаний, умений и навыков, полученных в течение года;
- овладение навыками бережного отношения к своему телу.

б) развивающие:

- становление танцевальных движений, музыкального слуха, чувства ритма;
- развитие восприятия, памяти, внимания, мышления.

в) воспитательные:

- воспитание культуры поведения в детском творческом коллективе;
- формирование отношений между ребятами на основе дружбы, товарищества;
- воспитание эмоционально-положительного отношения к музыке и танцу как видам искусства.

г) коррекционные:

- коррекция двигательной активности;
- коррекция эмоциональной сферы;
- коррекция осанки;
- коррекция координации движений.

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ РАБОТЫ:

- словесные (беседа, объяснение, рассказ, вопросы);
- наглядные (демонстрация воспитанникам иллюстраций, движений и действий);
- практические (показ упражнений воспитанниками, повторение ими движений за педагогом, подражание, импровизации на заданную тему, слушание музыки, составление ритмических рисунков).

Адресат: воспитанники со сложной структурой психофизических нарушений развития.

Форма проведения: групповое музыкально-двигательное занятие.

Оборудование: хореографический зал, оснащенный зеркалами; музыкальный центр, ритмичная музыка для разминки; музыкальное сопровождение, соответствующее заданиям; книга «Мир музыки и танца» (муляж: альбом, в который вклеены иллюстрации, соответствующие заданиям, и фотографии с занятий и выступлений ребят).

Продолжительность тренинга: 45–60 минут.

Обратите внимание: на всех этапах занятия применяется индивидуальный подход к возможностям детей, предлагаются задания разной степени сложности. На протяжении всего занятия воспитанники выполняют все движения максимально самостоятельно, в соответствии с заданием педагога, по подражанию или совместно с ведущим / тьютором.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть (3–5 минут)

1.1. Построение

Воспитанники встают перед зеркалом в шахматном порядке, педагог стоит у зеркала лицом к детям.

Педагог приветствует детей: «Здравствуйте, ребята. Всем себя хорошо видно в зеркало, мы правильно стоим? Давайте улыбнемся друг другу и весело помашем — здравствуйте! Хорошо. Подравняем наши линии, поставим ноги вместе, выпрямим спинки, потянемся высоко-высоко. А теперь в стороны (педагог проговаривает задания и выполняет их вместе с воспитанниками). Хорошо, мы готовы к поклону и к танцевальному занятию».

1.2. Поклон

Педагог: «Мальчики держат руки на поясе, девочки придерживают края юбочек. Спинки у всех прямые, красивые, смотрим прямо, здороваемся как настоящие танцоры — вместе со мной выполняем поклон, повторяем движения и слова»:

«Здравствуйте, ребята»	поклон вправо: боковой широкий шаг правой ногой; поднять левую ногу к правой и поставить ноги в позицию «ноги вместе»; слегка присесть и наклонить голову, поднять голову
«Здравствуйте, учитель»	сделать такой же поклон влево

Поклон повторяется дважды. Педагог дает словесные инструкции и демонстрирует / выполняет поклон вместе с детьми, при необходимости поправляя воспитанников.

1.3. Беседа, настраивающая на занятие

Педагог: «Спасибо за поклон, а теперь скажите мне, на каком мы сейчас занятии?». Дети отвечают доступными им способами — простыми фразами или жестами: «танцы», «музыка», «ля-ля-ля», «на танцевальном, музыкальном»).

Педагог: «Чем мы будем заниматься?». Дети отвечают: «слушать музыку, петь песни, танцевать, играть на музыкальных инструментах» и т.д. Если воспитанники затрудняются с ответом, можно обратиться к конкретному ребенку или задать более простые вопросы, на которые ребята могут ответить простым «да» или «нет». («Мы будем танцевать?» — ответ: «Да»; «Будем писать буквы?» — ответ: «Нет»; и т.д.).

Педагог: «Хорошо, спасибо. На какое занятие вы пришли, мы выяснили, — теперь осталось вспомнить, с чего обычно начинается наше музыкальное, танцевальное занятие?» (Дети: «с разминки», «с зарядки»).

2. Опорная часть (15–20 минут)

2.1. Общеразвивающая разминка. Выполняются общеразвивающие ритмико-гимнастические упражнения. Разминка выполняется сверху вниз (голова, плечи, руки, туловище, ноги). Задания выполняется фронтально вместе с педагогом. Педагог встает лицом к воспитанникам и демонстрирует упражнения зеркально, сопровождает показ словесными инструкциями. Если в группе есть ребенок, который не может самостоятельно выполнять движения по подражанию, педагог вызывает его к себе и помогает ему, одновременно демонстрируя остальным участникам коллектива двигательные упражнения. Если таких воспитанников несколько, на занятие приглашается специально подготовленный ассистент или тьютор.

Педагог контролирует правильность и точность выполнения упражнений, при необходимости корректирует движения конкретных детей, следит за соответствием темпа и ритма упражнений музыкальному сопровождению, мотивирует и подбадривает воспитанников, поддерживает их словесными инструкциями, например: «Устроим соревнование — кто выше прыгнет?», «Кто дальше всех потянется?», «Кто дольше всех простоит на одной ноге?», «У кого самые красивые, мягкие, плавные руки?», «Молодец, ты уже выполняешь движения сам, но попробуй держать спину ровнее», «Хороший наклон, но давай попробуем еще раз: будем держать ноги вместе и не сгибаем колени», «Отлично тянешься в сторону, добавим красивую линию головы и посмотрим на нашу руку».

2.2. Логоритмические упражнения: «Кот сибирский», «Мышки»

Педагог: «Спасибо за разминку, похлопаем себе. А чтобы вы немного отдохнули, предлагаю поиграть. Вы помните наши стихи “Кот сибирский” и “Мышки”? В какое стихотворение будем играть? Станем кота или мышками? Поднимите руки, кто хочет поиграть в кота? А кто голосует за мышек?». Дети делают выбор — называют игру или показывают движения из нее; при необходимости педагог помогает сделать выбор конкретным воспитанникам (например, показывать движения из разных игр). Педагог: «Выбор сделан, сегодня повторяем игру “...”, а кто хотел поиграть в другую, не расстраивайтесь — мы ее обязательно повторим на следующем занятии!».

Ниже представлены примеры двух упражнений; выполняется одно из них, в зависимости от выбора большинства воспитанников. Другое задание будет повторяться на следующем занятии. Педагог четко и громко проговаривает слова и демонстрирует движения. Воспитанники повторяют игру несколько раз: первый раз — медленно, затем — с небольшим ускорением. В финале, если дети к этому готовы, можно попросить их выполнить задание самостоятельно или только по словесной инструкции педагога.

► Логоритмическое упражнение «Кот сибирский»

Кот сибирский, кот-царапка	исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты вперед, локти слегка расслаблены; сжимаем / разжимаем кисть правой руки в кулак и обратно («кулачок» / «ладошка»); такое же движение выполняем кистью левой руки
Учит деток танцевать.	обе руки вытянуты вперед, локти слегка расслаблены; сжимаем и разжимаем кисти рук одновременно
Ну-ка, вместе, по порядку:	поднимаем правую руку над головой, сжимаем / разжимаем кисть в кулак и обратно («кулачок» / «ладошка»); такое же движение выполняем левой рукой
Раз, два, три, четыре, пять.	руки остаются над головой; сжимаем и разжимаем кисти рук одновременно; на последнем слове «пять» — выполняем хлопок над головой
Грациозно, незаметно	поглаживаем голову широким движением правой руки ото лба к макушке (направление «от лица — назад») два раза, на каждое слово стихотворения
Нужно лапки поднимать:	поглаживаем голову широким движением левой руки ото лба к макушке (направление «от лица — назад») два раза
Левой — правой, левой — правой.	движение «Лапки кошечки»: поочередно выбрасываем руки вперед ладонью вниз, кистью как будто гладим кошку. Как в стихотворении: начинаем с левой руки — повторяем правой; так два раза
Раз, два, три, четыре пять.	хлопаем на каждую цифру стиха; на цифру «четыре» добавляем к хлопку легкое приседание, на цифру «пять» — прыжок

► Логоритмическое упражнение «Мышки»

Вышли мышки как-то раз	исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища; ходьба на месте с высоким подниманием ног
Посмотреть, который час.	переносим вес на правую ногу, левая ставится на носок, смотрим из-под руки вправо; переносим вес на левую ногу через легкое приседание, правая ставится на носок, смотрим из-под руки влево
Раз-два, три-четыре,	собираем ноги вместе, выполняем легкие приседания-пружинки и поочередные движения руками вверх-вниз (дергаем воображаемую веревку): сначала два раза правой рукой, потом два раза левой; кисти рук зажаты в кулачки
Мышки дернули за гири.	ноги остаются вместе, выполняем приседания и движения вверх-вниз двумя руками одновременно, кисти рук зажаты в кулачки (дергаем воображаемую веревку) — 2 раза; затем ритмично стучим кулачками по коленкам — 4 раза
Тут раздался страшный звон,	поднимаемся на носочки, тянемся вверх, поднимаем руки через стороны вверх, хлопок над головой; выполняем легкое приседание, ноги вместе, закрываем уши ладонями и качаем головой вправо-влево
Убежали мышки вон.	легкий бег на месте

2.3. Музыкальные игры

Педагог: «Вам понравилась игра? Вы молодцы, хорошо помните слова и упражнения. Раз у вас такое хорошее настроение, давайте поиграем еще? Тогда вам нужно снова выбрать игру: “Вперед четыре шага” или “Солнышко лучистое”? Во что поиграем?» Дети делают выбор — называют игру или показывают движения из нее, при необходимости педагог помогает сделать выбор конкретным воспитанникам (показывает движения из разных игр). Педагог: «Выбор сделан, сегодня повторяем игру “...” — а другую игру мы обязательно повторим на следующем занятии!».

Ниже представлены примеры двух упражнений; выполняется одно из них, в зависимости от выбора большинства воспитанников. Другое задание будет повторяться на следующем занятии. Как и на предыдущем этапе, педагог выполняет задание вместе с детьми: демонстрирует упражнения, четко и громко проговаривает слова. Воспитанники повторяют игру несколько раз, первый раз медленно, затем — с небольшим ускорением. В финале, если дети к этому готовы, можно снова попросить их выполнить задание самостоятельно или только по словесной инструкции педагога.

► Игра «Вперед четыре шага»

Вперед четыре шага — назад четыре шага, Вперед четыре шага — назад четыре шага,	исходное положение: дети стоят в кругу, держась за руки; выполняем четыре шага в центр круга, четыре шага — из центра (назад шагаем спиной, руки не отпускаем, не разворачиваемся); повторяем проходку два раза
Ручками похлопаем, ножками потопаем,	отпускаем руки, четыре раза хлопаем, четыре раза топаем (шагаем на месте)
Головой подвигаем, а потом попрыгаем!	четыре раза наклоняем голову вправо-влево; выполняем четыре легких прыжка (ноги вместе, руки на поясе)

► Игра **«Солнышко лучистое»**. Игра выполняется под припев песни «Солнышко лучистое» (слова М. Пляцковского, музыка В. Шаинского)

Солнышко лучистое любит скакать,	исходное положение: ноги вместе, руки на поясе; поднимаем руки вверх, покачиваем прямыми руками над головой вправо-влево — четыре раза
С облачка на облачко перелетать.	боковой шаг вправо (правой ногой шагаем вправо, левую ногу подтягиваем к правой в позицию «ноги вместе»); боковой шаг влево; повторяем связку два раза
Раз-два, три-четыре, Раз-два, три-четыре,	идем на месте, маршируем, высоко поднимаем колени
Раз-два, три-четыре-пять.	немного наклоняемся вперед и выполняем четыре хлопка прямыми руками, наклоняясь вперед; выполняем четыре легких прыжка (ноги вместе, руки на поясе)

3. Основная тема урока (25–35 минут)

3.1. Беседа, настраивающая на тему занятия.

Педагог: «Спасибо, дорогие ребята, за отличную разминку и выполненные упражнения. Я знаю, что вы любите музыку и танцы и очень хорошо занимались в этом году. А какие танцы вы помните? Какие вам нравятся больше всего?». Воспитанники отвечают; можно просить конкретных детей ответить на вопрос, обращаться лично к каждому, и предлагать варианты, например: «Ваня, какой твой любимый танец?», «Маша, тебе больше нравится танец “Светлячок” или танец “Гномы”?»; если ребенок не говорит, он может показать движения из любимого танца.

3.2. Демонстрация книги «Мир музыки и танца» (муляж: альбом, в который вклеены иллюстрации, соответствующие заданиям, и фотографии с занятий и выступлений ребят за весь год).

Педагог: «Как много танцев и песен вы знаете, молодцы! Давайте вспомним некоторые из них сегодня, повторим и порадуетесь все вместе. Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие. Смотрите, это волшебная книга музыки и танца: ей много лет, и здесь хранится чудесная история танцев разных народов мира. Здесь есть и фотографии с наших занятий и выступлений. Книга поможет нам отправиться в путешествие. Разминку мы уже сделали, так что можем смело отправляться в путь! Вы готовы, ребята? Кто поможет мне открыть первую страницу нашей волшебной книги танца?».

Педагог демонстрирует книгу (достает из коробки, например), один из воспитанников переворачивает страницу. На ней изображены барабаны, танцы древних народов у костра и т.д. Дети вместе с педагогом рассматривают картинки, называют предметы, педагог задает вопросы: «Что мы здесь видим, ребята?», «Саша, это какой музыкальный инструмент?», «На картинке мы видим барабан или бубен?» и т.д.

3.3. Выполнение упражнений

Ниже даны примеры заданий и упражнений, которые можно использовать в данной части занятия. По выбору педагога выполняются некоторые из них, остальные упражнения будут повторяться на следующем занятии.

► Упражнение на развитие чувства ритма «Барабаны»

После обсуждения педагог убирает книгу и включает фонограмму, на которой записаны четкие ритмы барабана с постепенным ускорением темпа мелодии.

Педагог: «Вы слышите, ребята? Это звуки первой музыки, появление первых музыкальных ритмов — давайте попробуем их уловить!».

Под музыку выполняются упражнения, направленные на развитие чувства ритма: хлопки, притопы, выполняемые в различных положениях и сочетаниях, с постепенным усложнением и ускорением темпа. Педагог стоит лицом к воспитанникам, демонстрирует задания, проговаривает их, при необходимости поддерживает конкретных детей, работает с ними индивидуально.

► **Элементы танца «Чунга-Чанга»**

Педагог: «Хорошо, ребята, мы справились с заданием — отправляемся дальше. Откроем следующую страницу истории музыки и танца. Кто поможет мне на этот раз?».

Один из воспитанников переворачивает страницу. На ней изображены жители острова Чунга-Чанга из мультфильма «Катерок» (реж. И. Ковалевская) и воспитанники в костюмах этого танца — их фотографии с репетиций и выступлений. Дети рассматривают картинки и фотографии, педагог задает вопросы: «Вы узнали, какой танец здесь нарисован?», «Юля, назови наш танец», «А когда вы выступали с этим танцем?», «Миша, скажи, какие у вас костюмы?» и т. д. Педагог убирает книгу и включает фонограмму (песня «Чунга-Чанга», слова Ю. Энтина, музыка В. Шаинского).

Педагог: «Ребята, вы узнали эту мелодию? Мы попали в далекие-далекие времена, люди здесь трудятся на земле, охотятся и устраивают грандиозные праздники. Они очень любят танцевать! Вы знаете один из таких веселых островов. Как он называется? Давайте ответим все вместе: Чунга-Чанга (педагог отвечает вместе с детьми). И, конечно, мы станцуем ваш любимый танец!».

Под музыку исполняются элементы и перестроения танца «Чунга-Чанга». Педагог танцует вместе с детьми, демонстрирует задания, проговаривает их, при необходимости поддерживает конкретных детей, работает с ними индивидуально. Примеры движений: вращение согнутых перед собой рук в локтях в разных направлениях, в наклоне вперед, над головой; круговые движения прямых рук от плеча (одновременно

двумя руками и поочередно); повороты, прыжки; построение круга, движение по кругу в разных направлениях, движение в центр круга и обратно, перестроение из одного большого круга в два маленьких, перестроение «змейка».

► Танцевальная импровизация «**Танцы Древнего Египта**»

Педагог: «Отличный веселый остров, но нам пора продолжать путь по страницам истории танца. Давайте попросим (*имя*) перевернуть страницу волшебной книги».

Воспитанник, чье имя назвал педагог, переворачивает страницу. На ней изображены танцоры Древнего Египта, пирамида и пустыня. По аналогии с предыдущими заданиями педагог задает вопросы и приглашает детей выполнить новое задание. Включает музыку на тему Древнего Египта (например, современную обработку балета «Клеопатра» (Дягилевские сезоны) или «Египетские ночи» (музыка А. С. Аренского)).

Педагог: «Мы держим путь в долину реки Нил, отправляемся в Древний Египет. Давайте пофантазируем и представим, как танцевали египтяне?».

Выполнение самостоятельно, по подражанию или совместно с педагогом импровизационного упражнения «Танцы Древнего Египта». Педагог предлагает движения, демонстрирует примеры, но не требует точного повторения, задача максимум — свободный танец ребенка на заданную тему. Примеры упражнений: боковой шаг, боковой шаг с приседанием, повороты кистей рук и головы при фиксированной горизонтальной линии рук и т. д.

► Исполнение элементов танца «**Сиртаки**»

Педагог: «Хорошо, ребята. Вам понравилось в Древнем Египте? Отправляемся дальше. Кто поможет нам перевернуть страницу книги?»

Вызывается один из учеников и переворачивает страницу. На ней изображен греческий театр, а люди танцуют танец сиртаки. Педагог включает фонограмму (танец «Сиртаки» из кинофильма «Грек Зорба», музыка Микиса Теодоракиса).

Педагог: «Ребята, давайте возьмемся за руки и вспомним движения этого замечательного танца».

Воспитанники вместе с педагогом встают в круг и исполняют элементы танца «Сиртаки»: махи ногами вправо-влево, открытый и закрытый шаг, шаг с приседанием; движение по кругу, по диагонали, по прямой с ускорением темпа; движение колонной, держась руками за плечи, талию, живот, колени впереди стоящего.

► Элементы **русского народного танца**

Педагог: «Спасибо, ребята, вы хорошо справились с заданием. Давайте посмотрим, какие еще сюрпризы приготовила для нас наша книга музыки и танца».

По аналогии с предыдущими заданиями проводится беседа с детьми. Ребята рассматривают книгу — на страницах изображены артисты в народных костюмах и сами воспитанники в костюмах русского народного танца, их фотографии с репетиций и выступлений. После вопросов педагога о народных танцах и костюмах педагог включает фонограмму (музыка русская народная, хороводная).

Педагог: «На Руси всегда любили танцевать! Давайте вспомним элементы русского народного танца». Педагог стоит лицом к воспитанникам, демонстрирует задания, проговаривает их, при необходимости поддерживает конкретных детей, работает с ними индивидуально. Примеры движений: поклон, приседания, повороты, раскрытия рук, притопы, выставление ноги на пятку и на носок, «ковырялочка», «веревочка», «хлопушки», движение шеренгой вперед с раскрытием рук, движение назад с возвращением рук в исходную позицию (на пояс) и т. д.

4. **Заключительная часть (3–5 минут)**

Педагог: «Спасибо за этот яркий танец! В мире еще много танцевальных стилей и направлений, о них мы поговорим с вами на следующих занятиях. С помощью нашей волшебной

книги мы продолжим путешествие по удивительной стране музыки и танца».

4.1. Построение. Воспитанники встают перед зеркалом в шахматном порядке, педагог стоит у зеркала лицом к детям.

Педагог приветствует детей: «На сегодня наша встреча подходит к концу. Выполняем финальное построение. Подравняем наши линии, поставим ноги вместе, выпрямим спинки. Отдыхаем после занятия. Давайте представим себя птицами: плавно поднимаем свои крылья, тянемся высоко-высоко и делаем глубокий вдох, опускаемся на землю, немного приседаем — выдох» (упражнение повторяется несколько раз; педагог проговаривает задания и выполняет их вместе с воспитанниками).

4.2. Поклон.

Педагог: «Мальчики держат руки на поясе, девочки — придерживают края юбочек. Спинки у всех прямые, красивые, смотрим прямо и прощаемся — вместе со мной выполняем поклон, повторяем движения и слова».

«До свидания, ребята»	поклон вправо: боковой широкий шаг правой ногой; поднять левую ногу к правой и поставить ноги в позицию «ноги вместе»; слегка присесть и наклонить голову; поднять голову
«До свидания, учитель»	сделать такой же поклон влево

Поклон повторяется дважды. Педагог дает словесные инструкции и демонстрирует / выполняет поклон вместе с детьми, при необходимости поправляя воспитанников.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Апрелева А.* Музыкант как волонтер: терапевтическое применение музыки в медицинских и социальных учреждениях (гл. 5: «О музыке и инструментах»). М.: Лепта Книга, 2017.
2. *Бин Дж., Оулдфилд А.* Волшебная дудочка. 78 развивающих музыкальных игр / пер. с англ. О. Ю. Поповой. 2-е изд. М.: Теревинф, 2007.
3. *Зарецкая Н. В., Роот З. Я.* Танцы в детском саду. 5-е изд. М.: Айрис-пресс, 2008.
4. *Захарова И. Ю., Моржина Е. В.* Игровая педагогика: таблица развития, подбор и описание игр. М.: Теревинф, 2018.
5. Игры для налаживания контакта с ребенком. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2012/12/19/igry-dlya-nalazhivaniya-kontakta-s-rebenkom>
6. *Константинова И. С.* Музыкальные занятия с особым ребенком: взгляд нейропсихолога. М.: Теревинф, 2013.
7. *Лобода Л. В.* Музыкальные занятия и логоритмика для детей с синдромом Дауна; ред. Е. В. Поле. 2-е изд. М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2010.
8. *Медведева Т. П.* Развитие познавательной деятельности детей с синдромом Дауна. Пособие для родителей. 4-е изд. М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2018.
9. Подготовка к школе детей с синдромом Дауна: методическое пособие / под общ. ред. Н. А. Урядницкой. М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2012.
10. *Поле Е. В., Жиянова П. Л., Нечаева Т. Н.* Формирование основных двигательных навыков у детей с синдромом Дауна: практическое руководство для родителей. М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2016.

11. Социальная адаптация детей раннего возраста с синдромом Дауна. Организация, содержание и методика работы адаптационных групп. Методическое пособие. Серия «Ребенок с синдромом Дауна и особенности его развития». 3-е изд. М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2019.

12. *Уиндерс П. С.* Формирование навыков крупной моторики у детей с синдромом Дауна: руководство для родителей и специалистов / пер. с англ. Н. С. Грозной. 2-е изд. М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2011.

13. *Фурсов С. А.* Инклюзивный танцевальный коллектив: особенности организации, модели развития // Синдром Дауна. XXI век: Междисциплинарный научно-практический журнал. М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап». 2014. № 2 (13).

14. *Фурсов С. А.* Ты можешь заниматься сам // Сделай шаг / Вестник Даунсайд Ап. М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап». 2017. № 1 (55).

15. *Фурсова М. А.* Всего лишь репетиция // Сделай шаг / Вестник Даунсайд Ап. М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап». 2010. № 3 (41).

16. *Фурсова М. А.* Танец — это всегда эмоции // Синдром Дауна. XXI век: междисциплинарный научно-практический журнал. М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап». 2010. № 1 (14).

ШКОЛА ИНКЛЮЗИВНОГО ТВОРЧЕСТВА «ТАНЦУЮЩИЙ ДОМ»

**Более 15 лет работы в сфере
инклюзивного творчества!**

**ПРИГЛАШАЕМ ДЕТЕЙ ОТ 2,5 ЛЕТ
НА ТРЕНИНГИ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ:**

- Хореографическая подготовка
- Гимнастика и ОФП
- Арт-терапия, живопись
- Песочная анимация

Некоторые занятия доступны в форме видеокурса!

Проводим лекции и семинары для специалистов:

- Курс лекций и семинаров по авторской методике Сергея Фурсова под общим названием «Танцевально-двигательные тренинги и комплексное развитие ребенка».
- Каждый аспект курса может быть прочитан как отдельный семинар.
- Особенности курса:
 - основан на опыте работы с детьми с синдромом Дауна, аутизмом и другими особенностями развития;
 - теоретические положения подкрепляются практическими примерами;
 - видеоматериалы дополняют теорию;
 - возможность онлайн поддержки и супервизии.



Распространяем курс видеоматериалов для занятий с детьми по направлениям «Хореография», «Гимнастика и ОФП», «Живопись»

Даем очные / онлайн консультации для специалистов и родителей по любым вопросам, связанным с инклюзивным творчеством.

Организуем: концерты, творческие встречи, выставки, мастер-классы, благотворительные акции, гастроли, инклюзивный творческий лагерь.

Наши программы будут интересны:

- молодым специалистам-дефектологам;
- педагогам, которые хотят научиться работать с особыми людьми;
- родителям, которые выстраивают жизненный маршрут своего особого ребенка;
- тем, кто интересуется особым творчеством и хочет развивать свой инклюзивный коллектив.

Связаться с нами и задать любые вопросы можно:

— по электронной почте

domhodunom2018@gmail.com

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ДАУНСАЙД АП»

Даунсайд Ап с 1997 года оказывает психолого-педагогическую и социальную поддержку семьям, в которых есть дети, подростки и взрослые с синдромом Дауна.

Фонд входит в число российских и международных экспертных организаций, занимающихся вопросами сопровождения людей с ментальными особенностями. С 2004 года Даунсайд Ап является членом Европейской ассоциации Даун синдром, а с 2011 г. – членом и единственным представителем России в Международной ассоциации Даун синдром.

Направления деятельности

- ♦ Информационно-методическая поддержка семьи
- ♦ Психологическая и социальная поддержка семьи
- ♦ Консультирование московских и иногородних семей
- ♦ Дистанционное консультирование семей
- ♦ Групповые и индивидуальные занятия
- ♦ Семинары для специалистов и родителей
- ♦ Публикация методической литературы для специалистов и родителей

Специалисты Даунсайд Ап используют научно доказанные подходы к развитию детей и поддержке взрослых людей с синдромом Дауна. Услуги семьям оказываются в очном и дистанционном формате и предоставляются бесплатно.



Даунсайд Ап –
зарегистрированная в России
некоммерческая организация
«Благотворительный фонд
«Даунсайд Ап»
№7714011745

Наш адрес:
**Россия, 105043, г. Москва,
3-я Парковая ул., д. 14А**
Адрес нашего сайта:
www.downsideup.org

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР Благотворительного фонда «Даунсайд Ап» проводит курсы повышения квалификации, семинары и вебинары для специалистов и родителей

Наши обучающие мероприятия охватывают следующую тематику:

- ♦ Современные подходы к оказанию помощи семье ребенка с ОВЗ
- ♦ Психомоторный профиль развития ребенка с синдромом Дауна
- ♦ Развитие ребенка в естественной среде. Компетентностный подход
- ♦ Развитие навыков общения и речи детей с синдромом Дауна
- ♦ Развитие познавательной деятельности и игры детей с синдромом Дауна
- ♦ Двигательное развитие детей с синдромом Дауна. Метод содействия двигательному развитию, разработанный Петером Лаутеслагером
- ♦ Проблемное поведение ребенка. Как помочь ребенку и родителям?
- ♦ Психологическое сопровождение семьи ребенка с врожденными пороками развития и генетическими аномалиями
- ♦ Использование мультисенсорного пособия и программы «Нумикон» с целью формирования у детей элементарных математических представлений
- ♦ Развитие активной речи ребенка с синдромом Дауна методом глобального чтения с использованием иллюстративно-методического пособия и методики «Начинаем говорить!»

Специалистам предоставляется возможность освоения дистанционных курсов и участия в вебинарах и семинарах.

Образовательный центр Даунсайд Ап:

downsideup.org/specialistam/professionalnoe-obuchenie

Расписание обучающих мероприятий:

downsideup.org/specialistam/kalendar-sobytiy

По вопросам организации обучающих мероприятий и участия в них можно обращаться к директору Образовательного центра Даунсайд Ап

Елена Викторовна Поле

E-mail: **e.pole@downsideup.org**

Телефоны: **8 800 550 54 97**

(бесплатный звонок по России),
8 499 367 10 00 (звонок по Москве).

Лицензия Департамента образования г. Москвы на осуществление образовательной деятельности № 036709.

Фурсов Сергей Александрович

Я ТАНЦУЮ!

ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИНГИ
И ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ОСОБОГО РЕБЕНКА.
ПОСОБИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Редактор-составитель: М. А. Фурсова

Редактор-корректор: Ю. А. Пузырей

Общее редактирование: Е. В. Поле

Дизайн и верстка: М. Ю. Щербов

Российская НО «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»

105043, г. Москва, 3-я Парковая ул., д. 14А

Тираж 800 экз.

Типография: ООО «ИИА «Пресс-Меню»,

Адрес: 129128, г. Москва, ул. Малахитовая, дом 21, подв. 1, ком. 2

Тел.: +7 (925) 500-7137, e-mail: press-menu@mail.ru



Об авторе:
Сергей Александрович
Фурсов – руководитель
Школы инклюзивного
творчества «Танцующий дом»,
педагог, хореограф, режиссер,
специалист по двигательному
развитию детей, эксперт
международного творческого
инклюзивного движения,
кандидат политических наук.

Книга «Я танцую!» появилась как результат осмысления автором 15-летнего опыта обучения танцам детей и взрослых с синдромом Дауна и другими ментальными особенностями. Порой на танцевально-двигательных тренингах в Центре сопровождения семьи Даунсайд Ап и в школе инклюзивного творчества «Танцующий дом» маленькие ученики делали свои первые шаги. Кто-то приобрел крепкую базу: укрепил мышцы, улучшил осанку, научился прыгать и приседать, стал более раскованным и уверенным в себе. А некоторые ребята стали настоящими артистами – они выходят на сцену, срывают овации, становятся победителями престижных конкурсов. Но каждый из них, без исключения, с гордостью может сказать: «Я танцую!»