

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы

Государственное бюджетное учреждение

Геронтологический центр «Юго-Западный»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КАРАОКЕ КЛУБ «НА БИС!»



Karaoke

Составитель:
Саркисян А.В.

Москва

Клуб - караоке « НА БИС !»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Социальное самочувствие человека определяется не только его материальным положением и социальным статусом, но так же в значительной мере имеющимися возможностями самореализации как в трудовой, общественно-полезной, так и в досуговых сферах.

Жизнь пожилых людей не сводится к удовлетворению только материальных и биологических потребностей. Полноценное человеческое существование предполагает удовлетворение социальных, психоэмоциональных, духовных потребностей. Социально-культурная деятельность является одним из способов адаптации. Грамотно и профессионально организованная социально-культурная работа положительно влияет на психосоматическое состояние человека.

Старость не должна быть процессом упадка, мастерство преклонного возраста состоит в том, чтобы из каждой минуты жизни извлекать новые ценности. Пожилым людям свойственно обладать многими качествами, схожими с представителями других поколений. Но у пожилых людей есть одно, которого нет и не может быть у других. Это - мудрость жизни, знаний, ценностей. Именно мудрость, свойственная пожившему достаточно долго на этой земле человеку, может явиться мощнейшим стимулом и фактором развития общества. А в обществе пожилых, эта индивидуальная мудрость, возведённая в коллективную, возрастет многократно.

Одним из любопытных феноменов старости являются неожиданные вспышки творческих способностей. Для того кто занимается любимым делом, не существует возраста. Увлечение интересным занятием помогает пожилым людям с пользой проводить время, не думать о плохом и хранить на достойном уровне интеллектуальную и физическую форму.

Досуг можно определить как совокупность различных видов занятий, деятельности, осуществляемых в свободное время, в результате которых происходит развитие личностных качеств человека, удовлетворяются его духовные, физические и другие социально значимые потребности.

Досуговая деятельность пожилого человека может быть представлена следующими группами потребностей:

1. Связана с функцией восстановления различных сил пожилого человека - прогулки на воздухе, вечера отдыха для пожилых;
2. Повышает эрудицию, потребление духовных ценностей чтение, просмотр фильмов, телевизионных передач, путешествия, экскурсии;
3. Реализует потребность в общении (клубно-кружковая работа, творческие объединения, вечера встреч, диспуты).

Главной целью клубов пожилых людей является предоставление возможности выгодно и приятно проводить свободное время, удовлетворение разнообразных культурно-просветительных потребностей, а также пробуждение новых интересов, облегчение установления дружеских контактов.

В пансионате № 31 разработана модель организации досуга клиентов по соответствующим направлениям. Организация досуга входит в комплексный процесс гериатрической реабилитации, направленной на сохранение, на поддержание физического и психического здоровья пожилых людей.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КАРАОКЕ.

Караоке придумали в Японии в 70-х годах. Это японское слово, которое происходит от слова «кара»-пустой и «оке»-оркестр, то есть оркестр без солиста (пустой оркестр). Её изобрёл в 1971 году японский барабанщик Дайсукэ Иноуэ. На выступлениях рок-группы, в которой он играл, нечем было занять публику во время перерывов. Тогда он придумал аппарат, который мог воспроизводить песенную музыку без слов. Музыканты раздавали зрителям тексты и отдыхали, пока публика с удовольствием пела. В то время никто, помимо посетителей концерта, новинку не оценил. Только через 15 лет караоке стало весьма популярным. Единственное, чем отметили Дайсукэ, - вручили в 2004 году «Шнобелевскую премию» (Ig Nobel Prizes) за самые дурацкие, смешные и бесполезные изобретения. Бывшего барабанщика наградили премией мира, как человека, «открывшего людям новый способ учиться терпимости по отношению друг к другу.

Основные цели и задачи работы караоке-клуба в условиях стационарного учреждения:

Караоке-терапия — практикуется во всем мире в качестве профилактики и лечения психических расстройств и физических недугов. С каждым годом

пополняется список исследований и научных работ, в которых освещаются неоспоримые доказательства воздействия пения на наш организм.

Пение для нашего организма, является своего рода дыхательной гимнастикой, которая помогает вылечить такие заболевания, как астма, гайморит, сердечно-сосудистые болезни.

Караоке – одно из самых эффективных лекарств от стресса. Пение – прекрасный способ выплеснуть эмоции и улучшить настроение, ведь каждая песня вызывает особый душевный отклик.

Пение повышает самооценку, придает уверенность в собственных силах. Кроме того- пение может быть абсолютно любым, и наличие или отсутствие голоса и слуха не имеет большого значения- эффект для здоровья будет практически одинаковым.

Научный факт: только 20% звука, воспроизводимого человеческими голосовыми связками, направлены во вне, а 80 % звука охватывают внутреннее пространство, вызывают вибрирование тканей и органов, что оказывает благоприятное влияние на наш организм. На уровне интуитивного прозрения эта идея пронизывала труды древнегреческого философа Аристотеля, который советовал лечить физические болезни с помощью пения.

Методы лечения пением получили название вокалотерапии. Поющий человек меньше страдает неврозами, страхами, депрессиями. С помощью этого метода лечат не только психические болезни, но физические. Например, бронхиальную астму и головную боль. Каждый орган человека имеет свое «звучание», которое отличается у больных и здоровых. С помощью этого «звучания», которое подается физическому измерению, проводят оздоровление организма, назначая определенную технику певческого исполнения.

Особая роль некоторых звукосочетаний в вокалотерапии: «ОМ»- снижает кровяное давление; «АЙ»,»ПА» - снижает боли в сердце; «УХ»,»ОХ»,»АХ» - стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Со времен древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, производимых собственным голосом.

Учеными было доказано, что результаты терапии с помощью пения измеримы на физиологическом и биохимическом уровне. Также выявили динамику изменения состава крови, артериального давления, гормонов и многих других

показателей. Сегодня караоке-терапия достигла нового уровня, постепенно переходя от простой терапии в ранг эффективных биологических методов.

Франкфуртские специалисты выявили какое воздействие оказывает занятие вокалом на человека:

- стабилизирует давление
- нормализует сердцебиение
- увеличивает уровень антител
- повышает объем кислорода
- снижает риск заболеваний дыхательных путей

Психотерапевтический метод, использующий музыку во всех ее проявлениях (темп, ритм, тональность, различные аранжировки, взаимодействие звуковых и музыкальных техник в качестве коррекции. Основная направленность терапии – стабилизация психоэмоционального состояния с использованием как рецептивной (пассивной) формы работы , так и активной формы.

С помощью караоке мы можем почувствовать себя счастливыми не смотря на обстоятельства и наш возраст.

Караоке включает в себе широкие возможности развлекательного плана, можно не только петь под караоке любимые песни, но и использовать караоке как основу проведения праздников, вечеров отдыха и т.п., что актуально. Арсенал их возможностей может заметно расширяться за счет разнообразных конкурсов и игр — таких, например, как «Кто споет наименее фальшиво», «Угадай мелодию», «Кто смешнее спародирует знаменитого артиста»

Примерные темы встреч в караоке -клуб на 2019 год:

№ п	Тематика занятий
1	«С первого по тринадцатое нашего января....»Новогодние песни

2	«Вы служите ,мы вас подождем!»
3	«Привет, Весна!»
4	«Споемте, друзья!»
5	Старые песни о главном
6	Песни Аллы Пугачевой
7	Романсы « Любовь -волшебная страна»
8	« Я в доме соберу друзей»
9	«Нам песня строить и жить помогает»
10	«Бери шинель, пошли домой!» Военные песни
11	«Как упоительны в России вечера»
12	«Главное, что ты есть у меня»
13	«Вечер цвета летнего дождя»
14	Веселые частушки
15	Песни из любимых кинофильмов
16	«Дыхание Осени»
17	«Мои года - мое богатство!»
18	Песни Евгения Мартынова
19	«Нашей юности оркестр»
20	Для тех кто любит шансон!
21	«Кабы не было зимы»

Тематика занятий строится с учетом интересов клиентов, возможности их самовыражения.

Список литературы

1. Белозерских, С.Н. Старость как творческий возраст [Текст] / С.Н. Белозерских // Наука. Культура. Искусство: актуальные проблемы теории и практики : сб. д

2. 15. Субетто, А.И. Творчество, жизнь, здоровье и гармония. Этюды креативной онтологии [Текст] / А.И. Субетто. – М. : Логос, 1992. – 204 с.
3. Музыкалотерапия- психотерапевтический метод (интернет)
4. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением.-М.: Изд. «Делова книга».-2006
5. Холостова Е.И. Социальная работа с пожилыми людьмиУчебное пособие.-6-е изд.-М.:Издательско-торговая корпорация «Дашков и К»,2009.
6. Статьи о караоке (интернет)

