



«Индия рядом»:

танцевально-познавательный проект



Автор



- ❖ Увлекаюсь Индией и болливудскими танцами с 15 лет
- ❖ В благотворительности – более 13 лет
- ❖ Запустила и веду проект «Индия рядом» с ноября 2020 года (как волонтер с компетенциями и как преподаватель)
- ❖ 35 лет, замужем за индийцем, есть сын 8 лет

Итоги 2020-2025

Более 880 мероприятий, большинство из которых проводились онлайн
(из них около **35 %** как волонтер, остальные – как преподаватель)

Около **190** учреждений и мероприятия на дому в **57** субъектах РФ, а также с гражданами других стран (Индии, Словении, Казахстана и т.д.)

На каждом мероприятии:
от **1** до **20+** учреждений;
от **1** до **80+** уникальных участников от учреждений

Каждое мероприятие длится от **5** минут до **2** часов, чаще всего **1** час

ПАРТНЕРЫ

Разовые и серийные программы, волонтерский проект «Даниловцы онлайн»

Серия «Болливуд на Кузбассе: Цикл «Индия в радость», танцуют все», направление «Простые четверги» «Видеоволонтерство»



БИБЛИОТЕКИ МОСКВЫ

Занятия танцевального сообщества НАЧАЛО



Волонтерский цикл «Индия на пальцах» - напрямую с учреждением



Занятия серии «Зарядись Болливудом» для участниц Миндального клуба



Pro bono мастер-класс программы «Болливуд без грани»



Pro bono мастер-класс программы «Индия в ладошках»



Indian Council for Cultural Relations
भारतीय सांस्कृतिक सम्बन्ध परिषद्

Цикл «Инклюзивная Индия», грантовая программа «Простыми словами»



Pro bono мастер-классы программы «Болливуд без границ»





ПРИЗНАНИЕ ПРОЕКТА

- ✓ Победитель регионального этапа (по Москве) в номинации «Здоровье нации» (категория «Волонтеры») Международной премии «Мы вместе» 2022.
- ✓ Вошел в ТОП-7 номинации «Здоровье нации» (категория «Волонтеры») в финале Международной премии «Мы вместе» 2022.



ИСТОРИЯ ПРОЕКТА – В СПЕКТАКЛЕ «МОСКВА- ВОЛОНТЕРСКАЯ» 2024



УЧАСТИЕ В ФЕСТИВАЛЯХ И КОНКУРСАХ

Приняла участие и заняла первое место в конкурсе индийского танца Bollywood Dance Fest 2023, номинация Взрослые 2. Соло. Традиционный Bollywood. Дебют (февраль 2023), вторые места в номинациях Взрослые 2. Соло. Традиционный Bollywood и Танцевальный калейдоскоп (март 2024)

Приняла участие в Международном конкурсе восточного танца Dance Fest 2023 и заняла второе место в номинации Взрослые_Соло_Калейдоскоп (март 2023)

Приняла участие в конкурсе Indian Dance Fest ноябрь 2023, заняла 2 и 3 места в номинациях Взрослые 2. Соло. Болливуд. Начинающие и Открытый класс.

Приняла участие и получила дипломы и благодарности за участие в Международном фестивале-конкурсе исполнителей индийского танца «Натараджа» 2023 (март 2023), культурном мероприятии «Индия Фест 2023» (март 2023), Этно-дне «Привет, Индия» (июнь 2023), городском фестивале «Неспальный район» (26-27 августа 2023 года), Детском дне национальной индийской культуры (декабрь 2023), Фестивалях-конкурсах «Холи Мела» (2023-24), Фестивалях «День Индии» (август 2023-24), концертах в парке «Лето в Бутырском» (2023-24), семейных мероприятиях в Библиотеке 188 (осень-зима 2024).

Имею дипломы лауреата 1,2,3 степени за свой танцевальный номер «Королевский шарф» в онлайн-конкурсах культуры и искусств, в том числе, поддерживаемых Департаментом культуры города Москвы и других субъектов Российской Федерации.

Принимала участие в мастер-классах по индийским танцам в 2024-2025 годах.



Целевая аудитория

➤ Люди, находящиеся в социальных и медицинских учреждениях



➤ Координаторы волонтерских групп и волонтеры, участвующие в тематических и поддерживающих занятиях



➤ Все желающие: люди с ОВЗ и без на дому

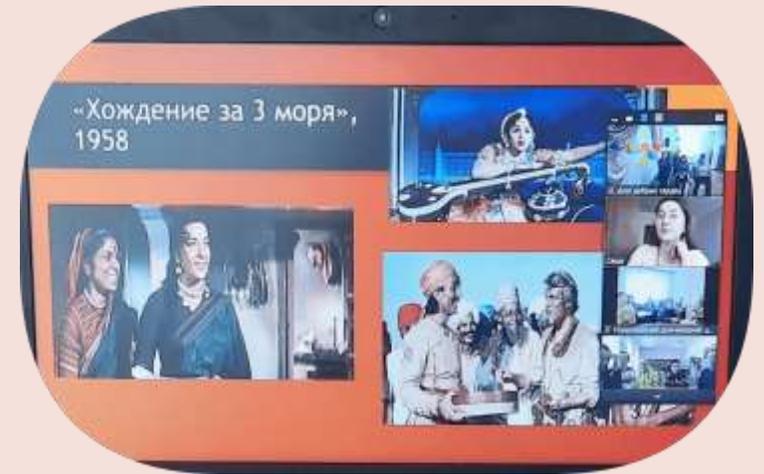
Актуальность и социальная значимость проекта

Люди в медицинских и социальных учреждениях сталкиваются с потребностями в:

- большем объеме осмысленной и приятной физической нагрузки в атмосфере, не связанной с привычной обстановкой
- социализации и поддерживающем общении со стороны дружелюбной внешней среды
- преодолении неуверенности и страхов
- расширенном доступе к отобранному и качественно поданному контенту.

Эти потребности резко обострились в период ковидных ограничений за последние годы и после.

Каждый блок проекта направлен на их удовлетворение.



Актуальность и социальная значимость проекта



Мероприятия проекта также помогают:

- ❑ вовлечь координаторов и волонтеров из добровольческих групп в полезную и приятную активность во благо подопечным.
- ❑ всем желающим получить поддержку сообщества, улучшить уровень жизненной энергии, расслабиться и укрепить здоровье.

Цели



1. Повышение качества жизни участников мероприятий
2. Укрепление отношений с дружественной страной Индией



Задачи

1. Дать участникам вспомнить, узнать, освоить и закрепить двигательные навыки для здоровья и удовольствия
2. Научить участников работать с внутренними ресурсами, поддерживать себя с помощью простых практик
3. Расширить диапазон возможностей участников с помощью упражнений по развитию эмоционального интеллекта и актерского мастерства в доступной форме
4. Рассказать и помочь участникам вспомнить, узнать и усвоить знания о дружественной стране с богатейшей историей и культурой, укрепить связи
5. Подарить участникам инструменты и способы самовыражаться и проявлять себя с радостью



Мероприятия

- 1) «Индия на пальцах» и «Болливуд без границ»: занятия для взрослых с особенностями, а также пожилых людей в учреждениях и на дому
- 2) «Индия в ладошках» и «Заводной Болливуд»: занятия для «нормотипичных» детей и детей с особенностями в учреждениях и на дому
- 3) «ИндиЗоомствие», «Зарядись Болливудом», «На расслабИНке», сообщество НАЧАЛО: занятия по болливудским танцам для широкой аудитории
- 4) «Люди в Болливуде»: постановка танцевальных номеров для отдельных учреждений
- 5) «Индия нон-стоп»: индивидуальные консультации после занятий для отдельных участников
- 6) «Диско Рани»: концертные номера и запись клипов для просмотра и выбора танцев
- 7) Продвижение проекта: выступления и мастер-классы, в частности на международных площадках



ЗАЧЕМ?



«Напряженные движения танцора ... для него самого оказываются чрезвычайно здоровым занятием: я, по крайней мере, склонен считать пляску прекраснейшим из упражнений и притом превосходно ритмизованным. Сообщая телу мягкость, гибкость, легкость, проворство и разнообразие движений, пляска в то же время дает ему и немалую силу» Лукиан



Из чего состоят занятия?

Приветствие

Разминка и танцы

Изучение жестов
и слов

Просмотр
развлекательных
и познавательных
видеоклипов

Презентации об
Индии, переводы
песен

Викторины,
работа с
индийскими
поговорками,
цитатами

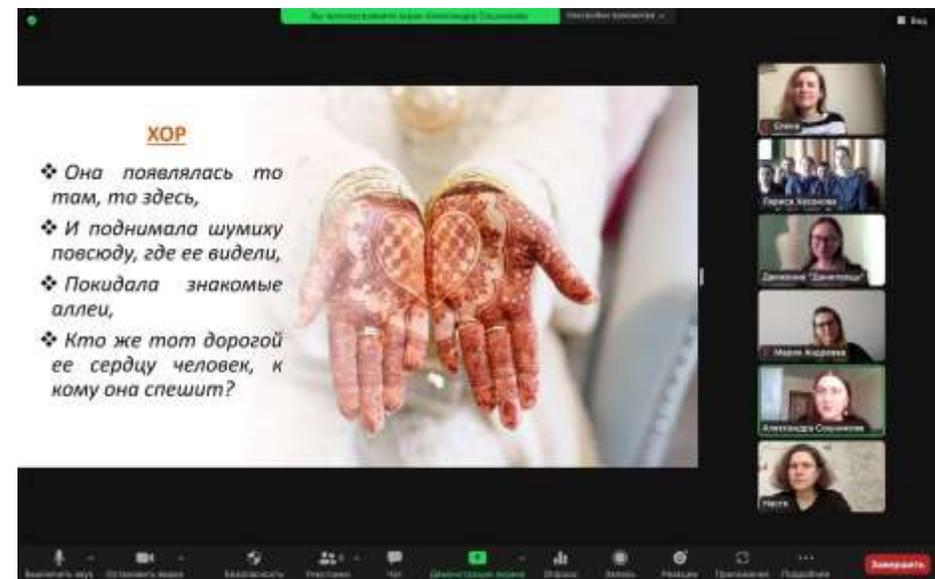
Упражнения для
поддержки и
самопомощи

Актерская игра:
имитация звуков,
сторителлинг
«Индийский
театр»

Раскрашивание
заранее
подобранных и
распечатанных
раскрасок

Демонстрация
сувениров, вещей
и продуктов в
объеме

Завершение
занятия,
благодарности



ОСОБЕННОСТИ

- ❖ **Разная аудитория.** Подходит всем: и мужчинам, и женщинам. Есть также адаптированные программы для детей.
- ❖ **Занятия не привязаны ко времени года и месту.** Можно заниматься круглый год со всей страной и не зависеть от эпидемий.
- ❖ **Визуальный ряд, эстетика внешнего вида.** Тематическая одежда, украшения, макияж на каждое занятие.
- ❖ **Индивидуальный подход в групповом формате.** Персональное внимание, доброе отношение: важно называть по имени, улыбаться, радоваться, хвалить, подчеркивать успехи и достижения, даже малые, вселять уверенность, причем и коллективно, и лично. Человек, который находится в ПНИ, не чувствует уверенности в себе, сомневается, стесняется. Дайте ему опыт быть принятым, успешным, чувствовать, что у него получается. При этом следует учитывать особенности усвоения – кому-то медленно, кому-то быстрее доносить информацию. Знать каждого, если возможно, кто чем интересуется, что лучше у кого получается, использовать эти знания.
- ❖ **Обращение к здоровой личности, интересам, мечтам человека, его душе.** Люди принимают препараты, бывают вялыми, страдают от жары и давления, находятся мыслями где-то вне занятия. Но всегда есть возможность «зацепить» человека, дать ему пищу для размышления, навыки, новые ощущения.

ОСОБЕННОСТИ

- ❖ **Заряжающая атмосфера.** Мы создаем особое пространство, где каждый вносит вклад, заряжает энергией. Чем больше человек включается, тем лучше и ярче идет эффект реального присутствия и взаимной отдачи.
- ❖ **Легкая нагрузка.** Это приятная физкультура, без большой нагрузки. Есть разминка и паузы-передышки. Если нет желания или возможности стоять, можно делать сидя, с удобными перерывами.
- ❖ **Плодотворная работа в перерывах между танцами.** Мы делаем практики дыхания, расслабления, благодарности, внимания к своему телу, заботы, осознание себя как личности, свободы самовыражения, радости жизни.
- ❖ **Развитие кругозора, интересов, знаний, осознанности.** На занятиях я рассказываю об индийской культуре и, в частности, других религиях. Я не использую медитации, шаманские практики, приемы выхода в астрал. Мне хотелось бы привносить христианские смыслы, но делать это не в лоб, оставляя за каждым человеком выбор. На занятиях я показывала иконы индийского колорита, мы говорим, например, о жемчужине души, сердце, внутренней силе, что обогащает занятия.

ЧТО НУЖНО?

1. **Искренний интерес к людям, для кого вы проводите занятия и к предмету этих занятий.** В начале, в ходе и в конце занятия надо знакомиться с людьми, говорить приветственные слова, спрашивать, как дела, делиться интересным о себе или предмете посещения, хвалить - то есть разогревать аудиторию, держать с ней контакт;
2. **Тщательно подготовленная программа:** должен быть заготовлен план, но по ходу можно менять его. Учиывать особенности.
3. **Качественное техническое оснащение:** надо проверить, что: Зум работает хорошо, всех разборчиво слышно и четко видно, можно запускать демонстрацию экрана со звуком. Обязательно подготовить материалы, ссылки, поставить на зарядку телефон, наушники и так далее.
4. **Активное содействие персонала в учреждении:** бесценная помощь, начиная от подключения, контроля дисциплины и заканчивая добрыми отзывами. Если у Вас получится этого добиться, будет гораздо легче.
5. **Вовлечение других участников:** максимально вовлекать координатора (если есть другой ведущий) и других волонтеров в выступление, чтобы и подопечные видели пример со стороны уже знакомых людей, и сами волонтеры не были просто статистами, пришедшими в Зум для массовости квадратиков.

ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК... KEEP CALM AND DANCE

Пропуск занятия, опоздания, участники приходят и уходят в разное время, раннее окончание по разным причинам: часто не зависит от нас, приходится это принять, если невозможно договориться и изменить.

Мало участников: есть вещи, на которые повлиять сложно. Персонал отнесся формально, люди себя плохо чувствуют, уехали, либо просто не хотят приходить — это их право, у нас принцип добровольности. Если ничего поделать нельзя, опять же принять как данность, повторить программу прошлых занятий, использовать это как возможность для индивидуального занятия с теми, кто есть.

Слишком много участников: быть готовым к этому, не бояться забыть имена, переспрашивать, обращаться не персонально, а коллективно, сразу ко всем, но выделяя и подчеркивая, что важен каждый из них.

Не всех видно: просить подойти, подвинуться. Мне важно видеть всех.

- **Плохой звук микрофона:** попросить настроить, проверить у себя, если ничего сделать нельзя, переспрашивать, просить показывать жестами либо куратору писать в ватсапе или смс, если что-то важное.
- **Очень шумно из-за голосов в разных окошках Зума, постороннего шума:** выключать им звук как организатор, если нет возможности, попросить быть потише, если два или более устройства рядом, постараться их развести, чтобы не фонило.
- **Участник занятия неадекватно себя ведет:** позвать сотрудника, попросить других позвать сотрудника, четко и твердо сказать, что так нельзя.
- **Забыли имя.** Бывает трудно вспомнить сразу всех, ошибаемся. Искренне извинились и «поехали» дальше.
- **Программа не пошла или не может быть реализована:** иметь план Б, пусть и самый простой, если техника подвела или случились другие форс-мажоры. Например, групповое занятие можно превратить в индивидуальное или наоборот. Подготовить заранее несколько вариантов программы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.

[Вебинар](#) об опыте проекта «Индия рядом» в Школе социального волонтерства

Болливудские танцы для подопечных: технологии инклюзивных онлайн-гастролей - [статья](#)

2. Материалы про онлайн-волонтерство: [подборка на сайте Школы социального волонтерства](#)

3. Танцевально-двигательная терапия: [книга](#)

ССЫЛКИ И ОТЗЫВЫ

Список постов и публикаций (сайты, соцсети, Дзен, блоги) учреждений и партнерских НКО <https://disk.yandex.ru/i/mTgKe-FbzZlbgQ>

Отзывы от сотрудников

учреждений: https://disk.yandex.ru/d/Jr9Bcj_YVW8uog

Отзывы волонтеров и других участников на дому о поддерживающих занятиях <https://disk.yandex.ru/i/qnBV0DXydgMqKA>

Ролик: https://vk.com/pni_kumertay?z=video-174161227_456239034%2F12f7171d510684db7e%2Fpl_post_-174161227_802



Перспективы

1. Продолжение и развитие циклов в уже задействованных учреждениях.
2. Развитие проекта в новых учреждениях за счет сотрудничества с партнерскими НКО и новыми организациями.
3. Увеличение постановок танцев для проживающих и пациентов учреждений.
4. Привлечение к участию в занятиях большего количества индийцев из разных сфер.
5. Расширение информационного обеспечения проекта и обмена опытом.
6. Запуск очных занятий в учреждениях, где позволяют правила допуска и удаленность субъекта.
7. **Развитие танцевального сообщества и создание инклюзивной студии болливудских танцев НАЧАЛО для всех желающих вне учреждений на льготной основе.**
8. Проведение групповых и индивидуальных занятий для всех желающих для повышения компетенций и привлечения материальных ресурсов, что позволит проводить больше волонтерских занятий для НКО.
9. Запись видеоуроков широкой направленности.

