



«Индия рядом»:

танцевально-познавательный проект



# Автор

- ❖ Увлекаюсь Индией и болливудскими танцами с 15 лет
- ❖ В благотворительности – более 12 лет
- ❖ Запустила и веду проект «Индия рядом» с ноября 2020 года (как волонтер с компетенциями и как преподаватель)
- ❖ 34 года, замужем за индийцем, есть сын 8 лет



# Итоги 2020-2024

**Более 670** мероприятий, большинство из которых проводились онлайн  
(из них около **35 %** как волонтер, остальные – как преподаватель)

Около **180** учреждений и мероприятия на дому в более чем **50** 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», направление «Видеоволонтерство»

Занятия танцевального сообщества NACHALO



Волонтерский цикл «Индия на пальцах» – напрямую с учреждением



Занятия серии «Зарядись Болливудом» для участниц Миндального клуба – сообщества помощи женщинам с раком молочной железы

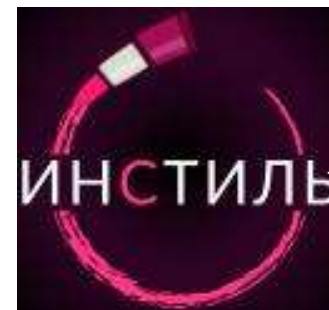
Pro bono мастер-класс программы «Болливуд без грани»



Pro bono мастер-класс программы «Индия в ладошках»



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.



# 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 благодарность за участие в Международном фестивале-конкурсе исполнителей индийского танца «Натараджа» 2023 (март 2023), культурном мероприятии «Индия Фест 2023» (март 2023), Фестивале-конкурсе «Холи Мела 2023» (март 2023), Этно-дне «Привет, Индия» (июнь 2023), Фестивале «День Индии» (август 2023), открытом концерте в парке «Лето в Бутырском» от дружественного танцевального коллектива (19 августа 2023), городском фестивале «Неспальный район» (26-27 августа 2023 года), Детском дне национальной индийской культуры (декабрь 2023), инклюзивном марафоне АНО РК «Точка позитива».

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 по направлениям Современный Болливуд и Южно-индийское кино 1 и 3 марта 2024



# 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 вотсапе 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](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](https://vk.com/pni_kumertay?z=video-174161227_456239034%2F12f7171d510684db7e%2Fpl_post_-174161227_802)

