

УТВЕРЖДАЮ

ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ГКУЗ МО

«ФРЯЗИНСКИЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ

ДОМ РЕБЕНКА»

«\_» \_\_\_\_\_ 201 Г.



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СА-ФИ-ДАНС»

ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВЕ

РАЗРАБОТАНА Ж.Е. ФИРИЛЕВОЙ, Е.Г.  
Е.Г САЙКИНОЙ  
ВОСПИТАТЕЛЬ МАРТИНЯКОВА Е.С.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СА-ФИ-ДАНС».

### **Пояснительная записка.**

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период до пяти лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба компонента — гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простоте общеразвивающих упражнений. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям детей, склонных к подражанию и копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в детских учреждениях.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе «Са-Фи-Данс» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игровая ритмика, игровая гимнастика и игротанец.

Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем музыкально-подвижными играми. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Основной целью программы «Са-Фи-Данс»** является содействие всестороннему развитию личности средствами танцевально-игровой гимнастики.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач:**

**1.Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой нервной систем организма.

**2.Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

**3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку,
- развивать умение эмоционально выражать свои чувства,
- способствовать проявлению творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся с детьми лет один раз в неделю.

Программой предусмотрены следующие **формы занятий**: групповые, подгрупповые.

Занятия проводятся с детьми до 3-х лет 10 мин, с детьми от 3-4 лет 15 минут, от 4-5 лет 20 мин.

### Учебно-тематический план

№	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	Годовое планирование			Планирование для групп сопровождения ( 3 мес.)		
		до 3 л.	3-4 года	4-5 лет	до 3 л.	3-4 года	4-5 лет
1.	Игроритмика	2 ч.	2 ч.	2 ч.	30 м.	30 м.	30 м.
2.	Игрогимнастика	2 ч.	2 ч.	2 ч.	30 м.	30 м.	30 м.
3.	Игротанцы	1 ч.	2 ч.	3 ч.	15 м.	30 м.	45 м.
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	1 ч.	2 ч.	3 ч.	15 м.	30 м.	45 м.
5.	Игропластика	1 ч.	2 ч.	2 ч.	15 м.	30 м.	30 м.
6.	Пальчиковая гимнастика	30 м.	30 м.	2 ч.	8 м.	8 м.	30 м.
7.	Игровой самомассаж	15 м.	15 м.	1 ч.	4 м.	4 м.	15 м.
8.	Музыкально – подвижные игры	30 м.	1 ч.	1 ч.	8 м.	15 м.	15 м.
9.	Креативная гимнастика	15 м.	1 ч.	1 ч.	4 м.	15 м.	15 м.
<b>Всего часов:</b>		8ч.30м	12 ч.45м.	17 ч.	2ч.15м.	3ч.12 м.	4 ч. 25 м.

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

**Раздел «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел «Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са-Фи-Данс». В этот раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

**Игротанцы** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

**В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика»** представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

**Раздел «Игропластика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

**Раздел «Пальчиковая гимнастика»** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**Раздел «Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**Раздел «Музыкально-подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

**Раздел «Креативная гимнастика»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенной.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

**1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.** Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременныммахом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различия динамики звука “ Громко-тихо”. Выполнение упражнений под музыку.

### **2. ИГРОГИМНАСТИКА.**

**2.1. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по команде. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Построение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

### **2.2. Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предмета.** Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

**Упражнения с предметами.** Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

### **2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Свободное опускание рук вниз.

Напряженное и расслабленное положение рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнение на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

**2.4. Акробатические упражнения.** Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки Вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесия на носках с опорой и без нее.

### **3. ИГРОТАНЦЫ.**

**3.1. Хореографические упражнения.** Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

**3.2. Танцевальные шаги.** Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные Полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

**3.3. Ритмические танцы.** : « Хоровод », « Мы пойдем сначала вправо », «Танец сидя», « Галоп », «Если весело живется», « Кузнечик».

### **4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.**

Специальные композиции и комплексы упражнений : «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую».

**5. ИГРОПЛАСТИКА.** Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях.

Комплексы упражнений.

**6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной ногой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

**7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание отдельных частей тела в образно- игровой форме.

**8.МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «Отгадай,чей голосок», «Найди свое место», «Нитка-иголка», «Цапля и лягушки»,«У медведя во бору»,«Водяной».

Музыкально- подвижные игры по ритмике.

**9.КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-творческие игры «Кто Я?», «Море волнуется.»

Специальные задания «Создай образ».

**К концу обучения :**умеют ориентироваться в пространстве, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические Танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют топать и хлопать в такт музыки. Умеют в музыкально подвижной игре представить различные образы ( зверей, птиц, растений. фигуры и.т.п.).

### **Структура проведения занятий по танцевально-игровой гимнастике**

**Подготовительная часть**-занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе, разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

**Основная часть**длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

**Заключительная часть** длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

### **Материально-техническое обеспечение**



- магнитофон
  - аудиокассеты
  - компакт – диски
  - атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочками, шарфиками, косынками.
- Сентябрь**-набор в группу.

### Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

<b>ОКТАБРЬ</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА</b>				
<b>Строевые упражнения:</b>				
Построение в шеренгу и колон-по команде ( солдатики)	+	+	+	
Передвижение в сцеплении за руки ( гусеница)			+	+
<b>Музыкально-подвижная игра:</b>				
«Найди свое место»	+	+	+	+
<b>Игроритмика:</b>				
Хлопки в такт музыки (горошинки)	+	+	+	+
<b>ОРУ без предметов</b>				
<b>Танцевальные шаги</b>				
Шаг с носка, на носок	+	+	+	+
<b>НОЯБРЬ</b>				
<b>Строевые упражнения:</b>				
Построение в колонны по команде	+			
Построение в круг и передвижение по кругу в различных напр.- Хороводы (вправо-влево)	+	+	+	+
<b>Музыкально-подвижная игра:</b>				
«Нитка-иголка» Идем змейкой за воспит., далее водящим	+	+	+	+
<b>Хореографические упражнения:</b>				

Полуприседы. Подъемы на носках держась за опору.		+	+	+
<b>Танцевальные шаги:</b>				
Шаг с носка, на носок	+	+		
Полуприсед на 1-ой ноге, другую вперед на пятку.		+	+	+
<b>Акробатические упражнения:</b>				
Группировки.	+	+		
Сед ноги врозь, сед на пятках.			+	+
<b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</b>				
Напряженное и расслабленное положение рук и ног	+			
Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях (Речитатив «Насос»)		+	+	+
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
<b>СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА</b>				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Строевые упражнения:</b>				
Построение в шеренгу “солдатики”, круг.	+			
Бег в различных направлениях. Бег в рассыпную	+	+		
Построение из одной шеренги в несколько по ориентирам			+	
<b>Музыкально-подвижная игра:</b>				+
Найди свое место в кругу	+	+		
“Цапля и лягушка”	+	+		
<b>Игритмика:</b>		+	+	+
Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (горошинки).	+	+	+	+
<b>Акробатические упражнения:</b>				
Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.	+			
Перекаты с положения лежа, руки вверх.			+	+
<b>Хореографические упражнения:</b>				
Полуприседы. Подъемы на носках держась за опору. Пружинные полуприседы.	+	+		
Пружинные полуприседы. Свободные, плавные движения руками.			+	+
<b>Танцевальные шаги:</b>				
Приставной шаг в сторону			+	+

<b>Ритмический танец: «Танец сидя»</b>	+	+	+	+
<b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</b>				
Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях (Речитатив «Насос»)	+	+	+	+
				+
<b>ЯНВАРЬ</b>				
<b>СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА</b>				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Строевые упражнения:</b>	+	+	+	+
Построение в шеренгу “солдатики ”, круг.	+		+	
<b>Игроритмика:</b>				
Ходьба сидя на стуле.Хлопки в такт музыки (горошинки).	+	+		
Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта.			+	+
<b>Ритмический танец: «Кузнечик»</b>	+	+		
<b>Акробатические упражнения:</b>	+	+		
Перекаты с полож.лежа, руки вверх.	+	+		
<b>Музыкально-подвижная игра:</b>				
“Цапля и лягушка ”	+			
<b>Танцевальные шаги:</b>				

Приставные шаги в сторону.Шаг с небольшим подскоком.			+	+
<b>Танцевально-ритмическая гимнастика:</b>				
Упражнения с погремушками«У оленя дом большой!»			+	+
<b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</b>				
Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях (Речитатив «Насос»)	+	+	+	+
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
<b>СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА</b>				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Строевые упражнения:</b>				

Построение в круг и передвижение ро кругу в разл. напр. за педагогом. Постр. в круг.	+			
Построение в рассыпную. Построение в круг		+	+	+
<b>Игритмика:</b>				
Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта сидя.	+			
Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта стоя.		+	+	+
<b>Танцевальные шаги:</b>				
Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.	+			
<b>Танцевально-ритмическая гимнастика:</b>				
«У оленя дом большой!»	+	+	+	+
<b>Ритмический танец:</b> «Кузнечик»	+	+	+	
<b>Креативная гимнастика:</b>				
Творческая игра: «Кто я?»				+
<b>Подвижная игра:</b> У медведя во бору	+	+	+	
<b>Хореографические упражнения:</b>				
Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками.	+	+		
<b>Акробатические упражнения:</b>				
Группировка лежа на спине, пережат вперед сед на ноги «Буратино».			+	+
<b>Пальчиковая гимнастика:</b>				
Сгибание рук в кулак и разгибание- фонарики			+	+
<b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</b>				
Сед ноги врозь («Буратино»), стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»)	+	+	+	+

<b>МАРТ</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА</b>				
<b>Строевые упражнения:</b> Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!»	+	+		
Построение в рассыпную			+	+
<b>Пальчиковая гимнастика:</b> сгибание рук в кулак и разгибание- фонарики	+	+		
Сгибание рук в кулак и разгибание- фонарики	+	+		

<b>Музыкально-подвижная игра:</b>				
Маршируют в рассыпную под музыку польки.			+	+
<b>Игропластика:</b> «змея», «ежик»	+	+	+	+
<b>Игроритмика:</b> Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта	+	+	+	+
<b>Ритмический танец:</b> «Если весело живется...».	+	+	+	+
<b>Танцевально-ритмическая гимнастика:</b> «На крутом берегу».	+	+	+	+
<b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</b>				
Лежа на спине полное расслабление- поза спящего.	+	+	+	+

<b>АПРЕЛЬ</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА</b>				
<b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг	+	+		
<b>Игроритмика:</b>	+	+		
Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.	+	+		
<b>Танцевальные шаги:</b> Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.	+	+		
<b>Ритмический танец:</b> «Галоп шестерками»	+	+	+	+
<b>Танцевально-ритмическая гимнастика:</b> Упражнение с седах и упорах.	+	+		
<b>Игропластика:</b> морские фигуры	+	+	+	+
<b>Креативная гимнастика:</b> «Море волнуется»	+	+	+	+
<b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</b>				
Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «Воробушки полетели».	+	+	+	+
<b>МАЙ</b>				

## СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА

<b>Строевые упражнения: Построение в круг. «У ребят порядок строгий!»</b>	+	+	+	+
<b>Игроритмика:</b>				
Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.	+	+		
<b>Музыкально-подвижная игра: Водяной</b>	+	+	+	+
<b>Подведение итогов – Любимый танец</b>	+	+	+	+
<b>Игровой самомассаж</b>	+	+	+	+

## Список литературы:

1. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для де Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб , «Детс Пресс», 2007
2. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.«ФИТНЕС-ДАНСЕ», «Детство-Пресс», 2007
3. Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа.«Мозаи Синтез»,Москва 2014
4. Бодраченко И.В. Музыкальные игр в детском саду для детей 3- лет.-М.: Айрис – пресс, 200 144с.
5. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.-СПб., 1996г.
6. Бекина С.И. и др. Музыка и движение : Упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет.\_ 1983
7. Васильева Т.К. Секрет танца.-СПд., 1997.
8. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на ос парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.-Л.,1991.







