**Дополнительная образовательная программа**

**«ТАНЦЕВАЛЬНО - ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА**

**СА-ФИ-ДАНСЕ»**

*Трудно представить себе лучший метод
воспитания, чем тот, который открыт и
проверен опытом веком; он может быть
выражен в двух положениях: гимнастика
для тела и музыка для души…*

*Платон*

 Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях. В основе разработки использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.

 Программа рассчитана на два года обучения, реализуется в форме кружковой работы, кружок по ритмике охватывает детей (5-7 лет) старшей и подготовительной группы. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

 Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Объем программы – 72 часа, рассчитан на 36 недель, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 30 минут.

 Для реализации данной программы в ДОУ созданы необходимые условия: музыкальный зал. Для проведения общеразвивающих упражнений есть флажки, ленточки, платочки, мячики, гимнастические палки, скакалки, снежинки, листики, цветочки, колечки., Имеется обширная фонотека.

**Цель:**

* воспитанник работоспособный, физически подготовленный и гармонически развитый средствами танцевально-игровой гимнастики

**Задачи:**

1. Укреплять здоровье:
* способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
* формировать правильную осанку;
* содействовать профилактике плоскостопия;
* содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.
1. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:
* развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и 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.
1. Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:
* развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
* формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
* воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
* развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Программно - методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Автор | Методическое пособие |
| Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.  | «СА-ФИ-ДАНСЕ» |
| Н.Н. Ефименко | «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» |
| И.М. Воротилкина | «Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении» |
| Быкова А.И. и Осокина Т.И. | «Развитие движений у детей в детском саду» |
| А.Н. Стрельникова | «Дыхательная гимнастика» |
| Г.И.Семенова Н.Я.Городничева  | «Развитие физических качеств» |
| Э.Я.Степаненкова  | «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» |
| С.Л. Слуцкая | Танцевальная мозаика |
| В.С. Кузнецов | «Физические упражнения и подвижные игры» |

**Аппарат контроля**

**В конце года воспитанник:**

* исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
* владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
* умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
* хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы;
* знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
* владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
* передает характер музыкального произведения в движении;
* выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Итоги работы подводятся на итоговом занятии

**Разделы кружковой работы:**

* игроритмика
* игрогимнастика
* игротанцы
* танцевально-ритмическая гимнастика
* игропластика
* пальчиковая гимнастика
* музыкально – подвижные игры
* игры – путешествия
* креативная гимнастика

**Планирование занятий** **по танцевально-игровой гимнастике (час)**

**Сетка часов при двухразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела спортивно-оздоровительных занятий | Всего часов |
| 1 | Игроритмика  | в течение года |
| 2 | Игрогимнастика | 14 |
| 3 | Игротанцы | в течение года |
| 4 | Танцевально-ритмическая гимнастика | 50 |
| 5 | Игропластика | по плану занятий |
| 6 | Пальчиковая гимнастика | по плану занятий |
| 7 | Музыкально – подвижные игры | по плану занятий |
| 8 | Игры – путешествия | 8 |
| 9 | Креативная гимнастика | по плану занятий |
| Итого: | 72 |

**Характеристика, цели и содержание разделов программы**

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

**Раздел «Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различныхвидов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

**Игротанцы** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы. (Приложение 2)

**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.

**Раздел «Игропластика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

**Раздел «Пальчиковая гимнастика»** служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**Раздел «Музыкально – подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. 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.(Приложение 4)

**Раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия)** включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

**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 раскрепощенности.

1. **Игроритмика.**

**Цель:** развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

**Специальные упражнения для согласования движений с музыкой**

**Виды упражнений:**

* хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
* ходьба сидя на стуле;
* акцентированная ходьба;
* акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
* увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
* поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
* ходьба в полуприседе;
* хлопки руками под музыку;
* движения руками в различном темпе.
* выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
* выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
* удары ногой на каждый счёт и через счёт
* шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
* хлопки по счёту;
* притопы на каждый счёт;
* притопы с хлопками поочерёдно;
* поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
* хлопки в ладоши;
* произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
* выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
* шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
* приседания с движениями рук;
* подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
* плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
* плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз;
* ходьба на каждый счет и через счет;
* хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
* сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот;
* гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
* выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.
1. **Игрогимнастика.**

**Строевые упражнения.**

**Цель:** учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

**Виды упражнений:**

* построение в шеренгу и в колонну по команде;
* повороты переступанием;
* передвижение в сцеплении.
* построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
* построение из одной шеренги в несколько;
* построение в шахматном порядке;
* бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
* построение врассыпную, бег врассыпную;
* построение в две шеренги напротив друг друга
* перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;
* построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
* перестроение в круг;
* перестроение в шеренгу и колонну;
* бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
* построение в круг;
* построение в шеренгу, сцеплением за руки;
* построение в колонну и в шеренгу по сигналу;
* повороты направо, налево, по распоряжению;
* строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях;
* перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру;
* перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам;
* размыкание по ориентирам;
* перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим;

 **Общеразвивающие упражнения**

 **Упражнения без предметов**

* комбинированные упражнения в стойках;
* присед;
* различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев;
* комбинированные упражнения в седах и положении лежа;
* сед по-турецки;
* прыжки на двух ногах;

 **Упражнения с предметами**

* основные положения и движения с гантелями, флажками, мячами, обручами, лентами;

 **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки**

* посегментное расслабление рук на различное количество счетов
* свободное раскачивание руками при поворотах туловища
* расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя
* потряхивание ногами в положении стоя
* свободный вис на гимнастической стенке
* дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях
* упражнения на осанку сидя и седе по-турецки

 **Акробатические упражнения**

**Цель:**  развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

**Виды упражнений;**

* группировки приседе и в седе на пятках
* перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья
* переход из седа в упор стоя на коленях
* вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук
* комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях
* «Петушок»;
* «Ласточка»;
* «Шпагат»;
* «Берёзка»;
* «Мостик»;
* «Ракета»;
* «Верблюд»;
* «Кольцо».
* «Стрела»;
* «Самолёт».
1. **Игротанцы**

**Хореографические упражнения**

* поклон для мальчиков;
* реверанс для девочек;
* танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью;
* полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;
* выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре;
* выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре;
* прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
* перевод рук из одной позиции в другую;
* соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры;

 **Танцевальные шаги**

**Цель:** формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

**Виды упражнений:**

* шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
* пружинистые полуприседы;
* приставной шаг в сторону;
* шаг с небольшим подскоком;
* комбинации из танцевальных шагов;
* сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
* мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360градусов на шагах;
* приставной и скрестный шаг в сторону;
* попеременный шаг;
* прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
* шаг галопа вперёд и в сторону;
* попеременный шаг;
* композиция из изученных ранее шагов;
* шаг галопа вперед и в сторону;
* шаг польки;
* пружинистые движения ногами на полуприседах;
* шаг с подскоком;
* русский попеременный шаг;
* шаг с притопом;
* русский шаг – припадание;
* комбинации из изученных танцевальных шагов;

 **Ритмические танцы**

* «Современник»
* «Цветы для мамы»
* «Макарена»
* «В ритме польки»
* «Русский хоровод»
* Травушка – муравушка»
* «Модный рок-н-ролл»
* «Давай танцуй»
* «Клоуны»
* «Танец звездочек»
* «Салютики» и другие

**Гимнастические этюды.**

**Цель:** содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

**Комплексы:**

* «Кик»;
* «Часики»;
* Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;
* «Облака» - акробатическая композиция;
* «Француа»;
* «Вару-вару»;
* «Спенк»;
* акробатическая композиция с обручами и другие
1. **Танцевально-ритмическая гимнастика**

**Специальные композиции и комплексы упражнений**

* «Звериный разговор»;
* «Воздушные шары»;
* «Приходи сказка»;
* «Зарядка-Латина»;
* «Упражнения с мячами»;
* «Упражнения с обручами»;
* «Сигнальщики»;
* «Сюрприз»;
* «Синий платочек»;
* «Олимпиада»;
* «Осенние принцессы»;
* «Все спортом занимаются» и другие
1. **Игропластика**
* специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;
* комплексы упражнений.

**Дыхательные упражнения.** (Приложение 3)

**Цель:** содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**Упражнения:**

* «Волны шипят»;
* «Насос»;
* «Ныряние»;
* «Подуем»;
* Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»;
* «Шарик красный надуваем»;
* «Плаваем»;
* дыхательные упражнения с подниманием рук вверх;
* вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

**Релаксация.**

**Цель:** учить детей правильно расслабляться.

**Упражнения:**

* «Спокойный сон»;
* «Мы лежим на мягкой травке»;
* «Море волнуется»;
* «Дует ветерок»
* «Тишина»;
* «Спокойный сон»;
* «Мы лежим на мягкой травке»;
* «Море волнуется»;
* «Дует ветерок».
1. **Пальчиковая гимнастика**
* общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.
1. **Музыкально – подвижные игры**
* «Роботы и звездочки»;
* «Каравай»;
* «День – ночь»;
* «На оленьих упряжках»;
* «Веселый бубен»;
* «У оленя дом большой»;
* «Снежные карусели»;
* «Лавата»;
* «Шел кроль по лесу»;
* «Горелки»;
* «Аквариум»;
* «Золотые ворота» и другие.
1. **Игры – путешествия**
* «Приходи сказка»;
* «Осенняя прогулка»;
* Путешествие в зимний сказочный лес»;
* «Путешествие в Спортландию»;
* «Пограничники»;
* «Цветик – семицветик»;
* «Королевство волшебных мячей»;
* «Спортивный фестиваль».
1. **Креативная гимнастика**
* музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие;
* специальные задания «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек».

**Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:**

* начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);
* этап углубленного разучивания упражнения;
* этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения. Дети пытаются воссоздать увиденное,опробываютупражнение.
При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.
При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.
Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.
Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.
Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

**Виды занятий:**

**Занятия делятся на несколько видов:**

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.
2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.
3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.
4. Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.

2. Фирилева Ж.Е.Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с., ил. 2003

3. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с., илл.

4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. М.: Издательство НЦЭНАС, 2004. – 144 с. – (Детский сад)

5. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М. : Издательство НЦ ЭНАС, 2005. – 152 с. – (Детский сад)

6. Быкава А.И. и Осокина Т.И. Развитие движений у детей в детском саду. М.,

Академия пед.наук РСФСР, 1968.

7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.

8. Детские народные подвижные игры. Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М.,

 Просвещение, 1995.