


Государственное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №1 «Радуга»

Согласовано:  
ст. воспитатель ГКДОУ  
«Детский сад №1 «Радуга»  
  
И.В. Василенко  
« 25 » 08 2021 г.



Утверждаю:  
Заведующий ГКДОУ  
«Детский сад №1 «Радуга»  
Н.Н. Бабкина  
приказом № 87 от « 27 » 08 2021 г.

**Рабочая программа руководителя кружка  
по танцевально-игровой гимнастике «Са -Фи - Дансе»  
для детей 3-6 лет  
ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»  
на 2021-2022 учебный год**

**Разработчик программы:**  
руководитель кружка «Са-Фи-Дансе»  
инструктор по физической культуре  
ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»  
Шестакова Т.В.

Ставропольский край  
город Новопаоловск  
- 2021 -

## Аннотация

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. По мнению Платона, «трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души... Ввиду этого воспитание в музыке надо считать самым главным: благодаря ему Ритм и Гармония глубоко внедряются в душу, наполняют ее красотой и делают человека прекрасно мыслящим... Он будет упиваться и восхищаться прекрасным, с радостью воспринимать его, насыщаться им и согласовывать с ним свой быт».

В Древней Греции музыка для воспитания и образования имела более глубокое значение, чем сейчас, и соединяла не только гармонию звуков, но и поэзию, танец, философию, творчество. Именно эти идеи важны для воспитания и в современном очень непростом и жестоком мире, и Наверное, естественно стремление педагогов к воспитанию детей по «законам красоты», к воплощению в реальность прекрасной формулы Платона: «От красивых образов мы перейдем к красивым мыслям, от красивых мыслей – к красивой жизни и от красивой жизни – к абсолютной красоте».

Рабочая программа разработана на основе программы «СА-ФИ-Дансе», авторы Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.

Целевая группа: 3-6 лет.

Программа кружка рассчитана на 34 ч. Занятия проводятся во второй половине дня 1 раз в неделю.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.</b>	2-11
1.1	Пояснительная записка.	2
1.1.1.	Цели и задачи программы, этапы обучения.	2
1.2.	Связь с другими образовательными областями.	4
1.3.	Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.	5
1.4.	Планируемые результаты освоения программы.	10
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.</b>	11-23
2.1.	Содержание работы кружка танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе»	11
2.2.	<i>I год обучения (3-4 года.)</i>	12-14
2.2.1.	Задачи образовательной деятельности для детей I года обучения.	12
2.2.2	Содержание образовательной деятельности для детей I года обучения.	13
2.2.3.	Результаты образовательной деятельности для детей I года обучения.	14
2.3.	<i>II год обучения (4-6 лет.)</i>	14-16
2.3.1	Задачи образовательной деятельности для детей II года обучения.	14
2.3.2	Содержание образовательной деятельности для детей II года обучения.	15
2.3.3	Результаты образовательной деятельности для детей II года обучения.	16
2.4.	<i>III год обучения (5-6 лет.)</i>	16-19
2.4.1	Задачи образовательной деятельности для детей III года обучения.	17
2.4.2	Содержание образовательной деятельности для III года обучения.	17
2.4.3	Результаты образовательной деятельности для детей III года обучения.	19
2.5.	<i>IV год обучения (6-7 лет.)</i>	19-23
2.5.1	Задачи образовательной деятельности для детей IV года обучения.	20
2.5.2.	Содержание образовательной деятельности для детей IV года обучения.	21
2.5.3.	Результаты образовательной деятельности для детей IV года обучения.	22

2.5.4.	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.	22
<b>III</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	23-25
3.1.	Организация кружка танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе».	23
3.2.	Материально – технические (пространственные) условия организации кружка танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе».	24
3.3.	Методическое обеспечение программы. Средства обучения и воспитания.	25
<b>IV</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	26-41
	Перспективный план по танцевально-игровой гимнастике.	26
	Картотека упражнений для развития ритмопластики.	30
	Картотека упражнений дыхательной гимнастики.	31
	Картотека игрового самомассажа.	32
	Комплексы ритмической гимнастики.	32
	Консультации для родителей..	36
	Консультации для педагогов	38

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

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

**Актуальность.** В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-игровая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. 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, входящие в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально-игровой гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию для дошкольных учреждений с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

#### **1.1.1. Цели и задачи программы, этапы обучения.**

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.

**Новизна программы.** Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фонд занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Отличительные особенности программы.** Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Применение нетрадиционных средств физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев, и другие.

**Педагогическая целесообразность.** Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Таким образом, значимость танцевально-игровой гимнастики неоспорима, так как не только укрепляет здоровье детей, но и закладывает прочную основу для дальнейших занятий музыкой, гимнастикой, хореографией.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами танцевально-игровой гимнастики.

### **Задачи программы:**

#### **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, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

#### **2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников.**

- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, 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.

#### **3. Развитие творческих и созидательных способностей.**

- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную

- активность, расширять кругозор;
- Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- Особенности методики обучения.

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, повторить упражнение.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствования 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.

В программу входят комплексы упражнений по игроритмике, игрогимнастике, игротанцам, пальчиковой гимнастике, игровому самомассажу, даны музыкально-подвижные, музыкально-творческие игры и музыкально-специальные задания, игры-путешествия.

Занятия проводятся 1 раз в неделю из расчёта 34 часа в год.

## **1.2. Связь с другими образовательными областями.**

Содержание программы взаимосвязано с решением задач других образовательных областей:

1. *«Социально-коммуникативное развитие»*: создание в процессе образовательной деятельности педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.

2. *«Познавательное развитие»*: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда

взрослых).

3. «*Речевое развитие*»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок.

4. «*Художественно-эстетическое развитие*»: восприятие музыки, фольклора, реализация самостоятельной творческой деятельности, приобщение к искусству, привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформления музыкально- спортивного зала; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; развитие артистических способностей в музыкально-подвижных играх имитационного характера.

5. «*Физическое развитие*» формирование предпосылок к здоровому образу жизни, правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики, правильное выполнение основных движений, становление саморегуляции в двигательной сфере.

### **1.3. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.**

#### **I год обучения (3—4 года).**

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!». Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности.

Взрослый для ребенка — носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию игры. Игра ребенка первой половины четвертого года жизни — это скорее игра рядом, чем вместе.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые.

В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года 53,9 см. и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. В развитии мышц выделяются несколько узловых возрастов. Один из них 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста узкие просветы трахеи, бронхов и т.д., нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей носом естественно и без задержки.

Сердечнососудистая система ребенка по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие руки и ноги, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости сказываются на двигательных возможностях детей. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, не развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений ещё невелики и все они носят, как правило, подражательный характер.

## **II год обучения (4—6 лет).**

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг. Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен.

Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же

возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речь свою игрой, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В средней группе, например, улучшать произношение звуков речи можно в процессе специально предназначенных для этого подвижных игр. У детей четырех лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью. На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, растет самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Развивается моторика дошкольников. Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

На пятом году жизни продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребёнка, неспособность завершить её по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдалённого результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретённых ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей, возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Возникает и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но и способах ее достижения.

### **III год обучения (5—6 лет).**

Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106—107 см, а масса тела — 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200 г, а роста — 0,5 см.



Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3–4 лет, но к шести годам еще не окончено. Позвоночный столб ребенка 5–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя. У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5–6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Жизненная емкость легких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100–1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек- Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается.

#### **IV год обучения (6—7 лет)**

Обладает устойчивыми социально- нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной. Дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию;

контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

##### **Планируемые результаты:**

##### **Первый год обучения:**

- Дети знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу.
- Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку.
- Овладевают навыками ритмической ходьбы.
- Умеют хлопать и топать в такт музыки.
- Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений и тд.)

##### **Второй год обучения:**

- Дети знают назначение отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.
- Умеют выполнять простейшие построения и перестроения.
- Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку.
- Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
- Знают основные танцевальные позиции рук и ног
- Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике второго года обучения.

##### **Третий год обучения:**

- Знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами, владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.
- Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и тд.)
- Владеют основными хореографическими упражнениями по программе третьего года обучения.
- Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике третьего года обучения.

##### **Четвертый год обучения:**

- Хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально-подвижных игр.
- Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

- Владеют основными хореографическими упражнениями по программе четвертого года обучения.
- Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике четвертого года обучения.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.**

### **2.1. Содержание работы кружка танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе».**

В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, танцам и танцевально-ритмической гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм, игровому самомассажу, сюжетным урокам и креативной гимнастике.

Раздел «Игрогимнастика» содержит строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Раздел Игротанцы включают 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.

Раздел «Игропластика» основывается на элементах древних гимнастических движений и упражнениях стретчинга, выполняемых в игровой сюжетной форме. Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой для закаливания и оздоровления детского организма.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» включает приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Раздел «Игры-путешествия» служит для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь, помогает сплотить ребят.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

В программе даны методические рекомендации по применению игрового метода проведения занятий и обучению двигательным действиям.

### **Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» на 2021-2022 год.**

№ п/п	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	год обучения (возрастная группа)			
		I год обучения	II год обучения	III год обучения	IV год обучения
1	ИГРОРИТМИКА	В течение года			
2	ИГРОГИМНАСТИКА	7	5	5	7

3	ИГРОТАНЦЫ	В течение года			
4	ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	24	26	25	24
5	ИГРОПЛАСТИКА	По плану занятий			
6	ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА	По плану занятий			
7	ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ	По плану занятий			
8	МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	По плану занятий			
9	ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ	3	3	4	3
10	КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА	По плану занятий			
	ИТОГО:	34	34	34	34

### 2.1.1. I год обучения (3—4 года).

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие руки и ноги, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости сказываются на двигательных возможностях детей. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, не развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений ещё невелики и все они носят, как правило, подражательный характер.

### 2.1.2. Задачи образовательной деятельности для детей I года обучения (3—4 года).

- воспитание интереса к музыке, потребности в движениях под музыку;
- развитие слухового внимания,
- умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта,

- умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом

### 2.1.3. Содержание образовательной деятельности для детей I года обучения (3—4 года).

#### **ИГРОРИТМИКА.**

*Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.* Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко-тихо». Выполнение упражнений под музыку.

#### **ИГРОГИМНАСТИКА**

*Строевые упражнения.* Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

*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,

*Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.* Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

#### **ИГРОТАНЦЫ.**

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

*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.

*Ритмические танцы.* «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

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

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

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

**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 рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

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

**МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.** «Отгадай, чей голосок», «Найди своё место», «Нитка- иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной». Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

**ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ.** «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство-подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

**КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально — творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

#### **2.1.4. Результаты образовательной деятельности для детей I года обучения (3—4 года).**

- Дети знают назначение музыкального зала и правила поведения в нем.
- Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу.
- Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку.
- Овладевают навыками ритмической ходьбы.
- Умеют хлопать и топать в такт музыки.
- Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

#### **2.2. II год обучения (4—6 лет).**

На пятом году жизни продолжается дальнейшее физическое развитие ребенка, он изменяется внешне, становится более стройным, пропорционально сложенным, в области музыкально-ритмических движений у него появляются новые возможности:

- движения под музыку делаются более легкими и ритмичными;

- отдельные действия под музыку выполняются гораздо осознаннее, ребенок может менять их самостоятельно в связи с контрастными изменениями характера, регистра, ритма, темпа, динамики звучания двух –трехчастного музыкального произведения;

- ребенку удаются довольно сложные движения, построенные на чередовании или одновременном действии руками и ногами;

- танцевальные шаги и движения он может начинать с правой ноги (после показа и указаний взрослого), качество исполнения движений повышается;

- если в танце не более трех разных движений, он может быть исполнен дошкольником самостоятельно.

Вместе с тем возможности четырех-, пятилетних детей в музыкально-ритмической деятельности по-прежнему остаются сравнительно небольшими:

- легкость движений относительна;

- синхронность движений в паре, подгруппе у многих вызывает затруднения;

- выразительность движений недостаточна;

- хотя условно-рефлекторные связи при обучении малышей данного возраста музыкально-ритмическим движениям закладываются легко (после двух-четырех повторений со словесным подкреплением), но устойчивость они приобретают лишь после 30 повторений и не всегда отличаются прочностью;

- длительность игры и пляски непродолжительна, так как у ребенка пока еще возбуждение преобладает над торможением.

Однако все это, безусловно, не снижает интерес детей и их возможности в освоении музыкальных игр, танцев, хороводов.

### 2.2.1. Задачи образовательной деятельности для детей II года обучения (4—6 лет).

- Продолжать формировать музыкально-двигательные представления.
- Развивать потребность в восприятии музыкальных игр, упражнений, танцев, хороводов.
- Настраивать ребенка на целостное восприятие музыки и движений.
- Обращать внимание детей на форму танца, композицию игры, хоровода, значение костюмов исполнителей, атрибутов для передачи содержания игры, танца.
- Побуждать к выразительной передаче в собственном исполнении:
  - характера музыки (спокойный, бодрый)
  - игрового образа в развитии (сюжет игры, композиция танца)
- Предлагать эмоционально изображать в пластичных движениях свое отношение к музыкальному образу, осознавая при этом форму танца, композицию игры и используя средства выразительности.
- Привлекать детей к художественно-творческому выполнению игровых и танцевальных движений в играх, танцах, хороводах.
- Побуждать передавать в импровизациях музыкально-игровой образ в развитии.
- Содействовать осознанному изменению движений в свободной пляске в связи с чередованием контрастных частей музыки.

### 2.2.2. Содержание образовательной деятельности для детей II года обучения (4—6 лет).

#### **ИГРОРИТМИКА.**

*Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.* Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

#### **ИГРОГИМНАСТИКА**

*Строевые упражнения.* Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями. Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

*Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.* Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке; руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

#### **ИГРОТАНЦЫ**

*Хореографические упражнения.* Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья.

Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в



сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо-налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

*Танцевальные шаги.* Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же с поворотом на 360 на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов. Ритмические и бальные танцы: «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

#### **ТАНЦЕВАЛЬНО — РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.**

Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

#### **ИГРОПЛАСТИКА.**

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

#### **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.**

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т. д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. Упражнения пальчиками с речетативом.

#### **ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.**

Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

#### **МУЗЫКАЛЬНО — ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

«Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

#### **ИГРЫ — ПУТЕШЕСТВИЯ**

«Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

#### **КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.**

Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

### **2.2.3. Результаты образовательной деятельности для детей II года обучения (4—6 лет).**

- Знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения.
- Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года под музыку.
- Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
- Знают основные танцевальные позиции рук и ног.
- Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

### **2.3. III год обучения (5—6 лет).**

У ребенка шестого года формируется осанка, движения становятся более свободными и выразительными, а в сюжетных играх, танцах – более осмысленными и управляемыми, слаженными и уверенными. С окончанием движений, выполненных под одну часть музыки, дети осознанно могут переходить к выполнению другого движения под следующую ее часть.

Ребенок способен и желает овладевать игровыми навыками и танцевальными движениями, требующими ритмичности и координированности исполнения. Дети этого возраста имеют достаточный запас игровых и танцевальных умений, для них характерно большое желание участвовать в играх, танцах, упражнениях, этюдах. Они легко ориентируются в пространстве помещения, довольно непринужденно выполняют основные движения.

Большинство детей с удовольствием включается в творческие игровые ситуации, в свободные пляски; любят придумывать свои танцы, главным образом на основе знакомых движений.

Однако возможности ребят шестого года жизни, безусловно, еще несколько ограничены: в движениях не хватает пластичности, полетности, выразительности. Но тем не менее данная возрастная ступень имеет самостоятельное значение в последовательном музыкально-ритмическом развитии каждого ребенка.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается.

### **2.3.1. Задачи образовательной деятельности для детей III года обучения (5—6 лет).**

- Содействовать накоплению достаточного объема музыкально-двигательных представлений.
- Способствовать становлению музыкально-эстетического сознания в процессе восприятия музыки и движений.
- Совершенствовать дифференцированное восприятие музыки и движений.
- Продолжать развивать музыкально-сенсорное восприятие; учить понимать необходимость смены движений в соответствии с изменением основных свойств музыкальных звуков.
- Совершенствовать восприятие детьми музыкально-ритмических движений, содействовать более сложным способам их исполнения, изменению движений не только в отдельных частях, но и фразах музыки.
- Способствовать более сложной, чем прежде, ориентировке в пространстве.
- Формировать чувство партнера в танцевальных импровизациях и свободных плясках.
- Сохранять, беречь физическое здоровье детей и обеспечивать их психическое благополучие.

### 2.3.2. Содержание образовательной деятельности для детей III года обучения (5—6 лет).

#### **ИГРОРИТМИКА.**

*Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.*

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.

#### **ИГРОГИМНАСТИКА**

*Строевые упражнения.* Построение в шеренгу и колонну 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 ориентирам. 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

*Общеразвивающие упражнения.*

Упражнения без предмета. 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». Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

*Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и 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. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

#### **ИГРОТАНЦЫ**

*Хореографические упражнения.* Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции 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. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

*Танцевальные шаги.* Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

*Ритмические и бальные танцы:* «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

#### **ТАНЦЕВАЛЬНО — РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.**

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка — пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

#### **ИГРОПЛАСТИКА.**

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

#### **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.**

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

#### **ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.**

Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно- игровой форме.

**МУЗЫКАЛЬНО — ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки». Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

**ИГРЫ — ПУТЕШЕСТВИЯ:** «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

**КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-творческие игры «Бег по кругу».

Специальные задания «Танцевальный вечер».

### 2.3.3. Результаты образовательной деятельности для детей III год обучения (5—6 лет).

- Дети владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный "запас" движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.
- Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.).
- Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения.
- Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

### 2.4. IV год обучения (6—7 лет)

Обладает устойчивыми социально- нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку, движения становятся более свободными и выразительными, а в сюжетных игах, танцах становятся более осмысленными и управляемыми, слаженными и уверенными. С окончанием движений, выполненных под одну часть музыки, дети осознанно могут переходить к выполнению другого движения под следующую ее часть.

Ребенок способен и желает овладевать игровыми навыками и танцевальными движениями, требующими ритмичности и координированности исполнения. Дети этого возраста имеют достаточный запас игровых и танцевальных умений, для них характерно большое желание участвовать в играх, танцах, упражнениях, этюдах. Они легко ориентируются в пространстве помещения, довольно непринужденно выполняют основные движения.

Большинство детей с удовольствием включаются в творческие игровые ситуации, в свободные пляски; любят придумывать свои танцы, главным образом на основе знакомых движений.

В этом возрасте дети достигают кульминации развития движений, в том числе и под музыку - движения делаются легкими, изящными, пластичными. У детей резко возрастает способность к овладению довольно сложными по координации и темпу движениями, которые могут исполняться ими ритмично и грациозно.

В движениях под музыку дети легко ориентируются в композиции игры, в форме исполняемого танца, в характере музыки, а также пластично передают не только изобразительные, но и выразительные особенности музыки. Это возможно за счет развития музыкальных способностей, прежде всего чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку.

К этому времени у ребят уже имеется большой объем музыкальных и двигательных навыков и происходит их дальнейшее закрепление.

Как правило, сформирована потребность в освоении новых движений, игр, плясок. Некоторые дети без напоминания со стороны взрослого стараются самостоятельно научиться новым движениям, добиваясь уверенного их исполнения, принципиально оценивают качество, как своих действий, так и движений сверстников; в играх, танцах прекрасно владеют чувством партнера, стремятся согласованно двигаться в паре, в хороводе.

Ребенок инициативен и активен как в музыкально-игровом, так и в танцевальном творчестве. Дети могут подгруппой придумывать новый танец (в основном из знакомых движений), а также с удовольствием импровизируют в свободных плясках.

Таким образом, на седьмом году жизни у ребят имеются большие возможности для овладения в совершенстве музыкально-ритмической деятельностью. Однако необходимо помнить, что, хотя они уже способны исполнять довольно крупные композиции, это все же требует от них немалых физических усилий. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

#### **2.4.1. Задачи образовательной деятельности для детей IV года обучения (6—7 лет)**

- Развивать музыкально-эстетическое восприятие игрового и танцевального репертуара разного характера и содержания.
- Обогащать музыкально-двигательные представления.
- Формировать музыкально-эстетическое сознание в процессе восприятия музыкально-ритмического репертуара.
- Обогащать музыкально-сенсорное восприятие основных отношений музыкальных звуков и их воспроизведение в музыкальных звуков и их воспроизведение в музыкально-ритмических движениях.
- Содействовать выразительному осознанному исполнению танца, пониманию эмоционально-образного содержания музыки, изменений в различных частях произведения в связи со сменой характера, наиболее ярких интонаций, особенностей взаимодействия двух-трех музыкальных образов.
- Обучать детей определенным способам исполнения музыкально-ритмических движений, опираясь на имеющиеся музыкально-двигательные представления, обращать внимание детей на изящность исполнения.
- Настраивать детей на осознание особенности движений, добиваясь точности, ритмичности, пластичности, легкости исполнения.
- Поддерживать самостоятельное исполнение всего освоенного репертуара в организованном порядке, а также в повседневной жизни в детском саду и в семье.

#### **2.4.2. Содержание образовательной деятельности для детей IV года обучения (6—7 лет)**

### **ИГРОРИТМИКА.**

*Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.* Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

### **ИГРОГИМНАСТИКА.**

*Строевые упражнения.* Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на натянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

*Общеразвивающие упражнения.*

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

*Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.* Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

*Акробатические упражнения.* Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

### **ИГРОТАНЦЫ.**

*Хореографические упражнения.* Русский поклон. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

*Танцевальные шаги.* Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

*Ритмические и бальные танцы.* «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадриль», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

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

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

**ИГРОШТАСТИКА.** Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

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

**МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «День -ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

**ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ** «Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия — Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

**КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-творческие игры «Займи место». Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

#### **2.4.3. Результаты образовательной деятельности для детей IV года обучения (6—7 лет)**

- Хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально-подвижных игр.
- Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.
- Владеют основными хореографическими упражнениями по программе четвертого года обучения.
- Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике четвертого года обучения.

#### **2.5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Оценка реальных эффектов развития детей и соответствие этих эффектов программным целям показывают качество образовательного процесса. Для педагога важно иметь объективную картину развития каждого ребенка, поскольку на основе диагностических данных корректируется содержание работы, подбирается и адаптируется музыкально-ритмический материал.

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей в музыкально-ритмической деятельности, оценка выполнения ими различных игровых заданий.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

*Цель диагностики:* выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

*Метод диагностики:* наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

*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 и отражаются в диагностической карте уровня развития детей по образовательной области «Физическое развитие» в разделе «танцевально-ритмические движения».

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Организация непосредственной образовательной деятельности кружка танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» на 2021-2022 год.**

Организация учебного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным планом, расписанием занятий.

Расписание образовательной деятельности в ДОУ является нормативным локальным документом, регламентирующим организацию процесса с учетом специфики организации педагогического процесса, учебно-методического, кадрового и материально-технического оснащения.

Объем образовательной нагрузки в течение недели определен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Формы проведения занятий:

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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня.

Длительность занятий составляет:

- I год обучения (3-4 года) – 10-15 мин;
- II год обучения (4-6 лет) – 20-25 мин.



- III год обучения (5-6 лет) – 25-30 мин;
- IV год обучения (6-7 лет) – 30 мин

**Организация непосредственной образовательной деятельности кружка танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» на 2021-2022 год.**

День недели	Группа	Время проведения
<b>Понедельник</b>	«Солнышко» (III год обучения)	15 <sup>50</sup> - 16 <sup>15</sup>
<b>Вторник</b>	«Капитошка» (IV год обучения)	16 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>
<b>Среда</b>	«Колобок» (I год обучения)	15 <sup>50</sup> – 16 <sup>05</sup>
	«Колобок» (II год обучения)	16 <sup>10</sup> - 16 <sup>35</sup>

**3.2. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.**

*Извлечение из ФГОС ДО*

*«Развивающая предметно – пространственная среда должна быть содержательно – насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной».*

Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Для реализации задач физического воспитания в ДОУ созданы все условия, которые отвечают требованиям ФГОС ДО и СанПиН 2.4.1.3049-13, а именно, имеется:

1. Физкультурно-музыкальный зал, оснащенный спортивным оборудованием для проведения комплексов ритмической гимнастики (мячи резиновые разного диаметра, обручи, скакалки, гантели детские, кольца, ленты, платочки, шарфики, косынки, султанчики и т.д.); зеркальная стена, мягкий игровой набор, мягкий тоннель с донышком,
2. Групповые помещения, в которых имеются атрибуты для музыкально-подвижных игр, мягкий игровой набор, мелкий спортивный инвентарь для проведения комплексов ритмической гимнастики (мячи резиновые разного диаметра, обручи, кольца, ленты, платочки, шарфики, косынки и т.д.); музыкальные инструменты для детей: (маракасы, бубны, барабаны, треугольники, румбы, кастаньеты, палочки, погремушки колокольчики, дудки, ложки, гармошки, трещотки, шарманки, металлофоны, ксилофоны, гармошка, труба, саксофон)

#### Технические средства обучения:

- Музыкальный центр;
- CD и аудио материал;
- Видеопроектор.

#### Наглядно – дидактический материал:

- Карточка комплексов корригирующей гимнастики.
- Карточка дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, упражнений для релаксации, самомассажа, коррекционных упражнений для укрепления сводов стопы, коррекции нарушений осанки.
- Карточка загадок, закличек, речитативов, считалок, упражнений логоритмики.
- Карточка упражнений игротитмики, игрогимнастики, игропластики, креативной гимнастики.
- Карточка музыкально-подвижных игр, игр-путешествий.
- Карточка танцевальных композиций.
- Декорации (для проведения сюжетных занятий и танцевальных композиций)
- Костюмы для выполнения танцевальных композиций (бабочки, голуби, военная форма, радуга, капитошки, грибы, рябинки, клоуны, жучки, сказочные герои, испанские, современные «диско», малыши и т.д.)
- Атрибуты для выполнения танцевальных композиций (снежинки, снежинки на палочках, дождевики, солнышки-ладошки, цветы-веера, подсолнухи – ладошки, ленты разноцветные, ленты на палочках, накидки – крылышки и тд)
- Музыкальные инструменты для детей: инструменты со звуком неопределенной высоты (маракасы, бубны, барабаны, треугольники, румбы, кастаньеты, палочки, погремушки Колокольчики); инструменты, издающие один звук (дудки); русские народные инструменты (ложки, гармошки, трещотки, шарманки); инструменты с диатоническим и хроматическим звукорядом (металлофоны, ксилофоны, детский БАЯН, гармошка, труба, саксофон, синтезатор).

### **3.3. Методическое обеспечение по образовательной области «Физическое развитие».**

1. Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2003.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. СПб. 1996.

3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Изд. 3-е. перераб. И доп. – Спб.: РЖ «Музыкальная палитра», 2012.
4. Н.В. Зарецкая «Веселая карусель: игры, танцы, упражнения для детей младшего возраста –М.: АРКИ, 2004.
5. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.

#### IV. ПРИЛОЖЕНИЯ

##### Перспективный план по танцевально-игровой гимнастике для детей I года обучения.

№ п/п	Период проведения	тема	цель	Кол-во часов
1	сентябрь октябрь ноябрь	«На лесной опушке»	Вызвать у детей интерес, желание двигаться. Развивать чувство ритма, разучивать танцевальные шаги.	12
2	декабрь	«Веселый экспресс»	Научить детей различать динамические оттенки «громко-тихо». Совершенствовать выполнение упражнений танцевально-игровой гимнастики.	4
3	январь февраль	«Путешествие в морское царство»	Содействовать развитию воображения и творчества. Развивать ловкость, мышечную силу и гибкость.	6
4	март	«Поход в зоопарк»	Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Развивать ориентировку в пространстве.	4
5	апрель	«В гости к Чебурашке»	Совершенствовать выполнение танцевально-игровой гимнастики. Научить группировке в положении лежа. Содействовать развитию танцевальности, координации движений.	4
6	май	«Конкурс танца»	Учить детей импровизировать под музыку. Содействовать развитию танцевальности, музыкальности и координации движений, чувства ритма.	4
			Всего:	34

--	--	--	--	--

**Перспективный план по танцевально-игровой гимнастике для детей  
II года обучения.**

№ п/п	Период проведения	тема	цель	Кол-во часов
1	сентябрь	«Космическое путешествие на Марс»	Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Развивать мышление, воображение, творческие способности.	4
2	октябрь ноябрь	«На выручку карусельных лошадок»	Учить выразительно двигаться в соответствии с характером музыки, воссоздать в двигательной памяти знакомые танцевальные движения и закреплять и выполнения.	5
3	ноябрь декабрь	«Путешествие в Кукляндию»	Приучать сохранять правильное положение осанки при выполнении упражнений танцевально-игровой гимнастики. Закрепить перестроение в круг и колонну по три.	7
4	январь февраль март	«Лесные приключения»	Добиваться правильного выполнения группировки в приседе. Содействовать развитию выразительности в движениях, танцевальности.	6
5	март апрель	«Времена года»	Ознакомить детей с временами года. Способствовать двигательной раскрепощенности в танцах, развитию внимания, двигательной памяти.	8
6	май	«В мире музыки и танца»	Содействовать развитию творческих способностей детей при использовании знакомых движений в танцевальных композициях и импровизациях. Закрепить умение ритмично и выразительно двигаться в танце.	4
			Всего:	34

**Перспективный план по танцевально-игровой гимнастике для детей  
III года обучения.**

№ п/п	Период проведения	тема	цель	Кол-во часов
1	сентябрь октябрь	«Путешествие в королевство ритма и пластики»	Развивать саморегуляцию ребенка. Способствовать развитию ловкости, быстроты, ориентировке в пространстве.	6
2	октябрь	«Пограничники»	Совершенствовать выполнение танцевально-ритмической гимнастики. Закрепить выполнение построение в шеренгу по сигналу. воспитывать ответственность при выполнении коллективных действий.	3
3	ноябрь	«Путешествие в Спортландию»	Ознакомить ребенка с Олимпийскими играми. Разучить танцы «Падеграс» и «Модный рок»	3
4	ноябрь декабрь	«Маугли»	Ознакомить детей с героями книги Киплинга «Маугли». Разучить танцевальную композицию «Макарена». Содействовать развитию ритmicности и музыкальности.	3
5	декабрь январь	«Цветик самоцветик»	Способствовать развитию творческой способности и фантазии детей. Воспитывать доброе отношение друг к другу.	4
6	январь февраль	«Искатели клада»	Развивать у детей музыкальный слух, умение различать громкое и тихое звучание музыкальных произведений. Содействовать укреплению мышц глазного яблока и профилактике близорукости. Воспитывать целеустремленность.	3
7	февраль март	«Клуб веселых человечков»	Развивать творчество, инициативу, самостоятельность в выполнении заданий. Развивать мелкую моторику рук. Содействовать развитию силы мышц брюшного пресса.	5
8	март апрель май	«Приходи сказка»	Содействовать развитию ритmicности, музыкальности и выразительности движений, способствовать развитию внимания.	7

			Всего:	34
--	--	--	--------	----

**Перспективный план по танцевально-игровой гимнастике для детей  
IV года обучения.**

№ п/п	Период проведения	тема	цель	Кол-во часов
1	сентябрь	«Охотники за приключениями»	Разучить ритмический танец «Слоненок». Способствовать развитию ловкости, быстроты движений. Воспитывать творческую активность.	4
2	октябрь ноябрь	«Морские учения»	Разучить танцевально-ритмическую гимнастику с флажками. Совершенствовать развитие специальных жизненно необходимых умений и навыков в преодолении препятствий. Развивать ритmicность и согласованность движений в танце с хлопками.	6
3	ноябрь декабрь	«Россия-Родина моя»	Дать представление детям о характере русской пляски, народных забавах и русских традициях и народному фольклору.	4
4	декабрь январь	«Королевство волшебных мячей»	Закрепить броски и ловлю мяча. Разучить ритмическую гимнастику с мячом «Белочка». Содействовать укреплению мышц пальцев рук и кисти.	4
5	январь февраль	«Спортивный фестиваль»	Разучить упражнения с предметами. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. Воспитывать сплоченность, организованность, чувство ответственности и соперничества.	6
6	март	«Путешествие в маленькую страну»	Ознакомить детей с нотным станом. Закрепить выполнение изученных танцев. Содействовать развитию творческих способностей, самовыражению и выразительности движений.	3
7	март апрель	«Путешествие в играй город»	Уметь определять фрагменты музыкального произведения	3

			(вступление, куплет, припев). Способствовать развитию пластичности, музыкальности и ловкости.	
8	апрель май	«В гостях у трех поросят»	Разучить музыкально-ритмическую гимнастику «Три поросенка». Разучить перекаты вперед-назад, вправо-влево. Содействовать развитию ловкости.	4
			Всего:	34

### Карточка упражнений для развития ритмопластики.

(специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.)

#### 1. «Игра по станциям»:

«Станция 1» - из положения лежа на спине группировка.

«Станция 2» - лежа на животе, руки к плечам ладонями вперед, прогнуться («лодочка»).

«Станция 3» - из стойки носки вместе присесть на всей стопе, руки вперед и встать в и.п.

#### 2.«Велосипед»

Я сижу на велосипеде, только вверх ногами.

И кручу педали весело ногами. Эх, прокачу! Эх, прокачу!

Вот и Мишка примостился сзади на сиденье и матрешку посажу спереди на руль. Эх, прокачу! Эх, прокачу!

Едем, едем – не спешим, а устанем – отдохнем, вместе песенку споем, Эх, прокачу! Эх, прокачу!

#### 3. «Морские обитатели»

«Улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой;

«Морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь;

«Медуза» - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы;

#### 4. «У меня спина прямая»

И.п. – стойка руки за спину. В этом положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы.

У меня спина прямая,

Я наклонов не боюсь:

Выпрямляюсь, прогибаюсь,

Поворачиваюсь.

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два.

Я хожу с осанкой гордой,

Прямо голову держу,

Никуда я не спешу.

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два.

Я могу и поклониться,

И присесть, и наклониться.

Повернись туда-сюда!  
Ох, прямешенько спина!  
Раз, два, три, четыре,  
Три, четыре, раз, два.

#### **4. «Я маг – волшебник»**

И.п. - сед «по-турецки».

Вперед наклоняюсь меня не видно станет (В седе «по-турецки» наклон вперед, с опорой руками о пол.)

А захочу, я в льва превращусь (Сед на пятках, руки согнуты вперед.)

Или в акробата (Группировка в седе на пятках)

Змеей прогнусь (Упор лежа прогнувшись)

Головой поверчу (Повороты головой)

А если нужно, котенком свернусь (Группировка лежа на боку)

Как здорово это, однако!

### **Картотека упражнений дыхательной гимнастики.**

#### **1. «Подуй на одуванчик»**

И.п. дети стоят или сидят

Делают глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

#### **2. «Дышим ровненько»**

И.п. о.с., сомкнуть губы, закрыть одну ноздрю указательным пальцем

1-вдох

2- выдох, через правую ноздрю, левую закрыть, спокойное носовое дыхание (через обе ноздри), повторить с левой ноздрей.

#### **3. «Потянемся к солнышку»**

И.п. о.с., руки вдоль туловища

1-вдох, потянуться, подняться на носки, руки вверх

2- выдох, опуститься на всю ступню

#### **4. «Улетели птички»**

И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки вниз

1-вдох, руки через стороны вверх

2- выдох, руки опустить, сказать «А-а-ах»

#### **5. «Заблудился я в лесу»**

И.п. свободная ходьба по залу, на сигнал – заблудился

1-вдох, поднести руки сложенные рупором, ко рту

2- выдох, сказать «Ау –у-у-у!»

#### **6. «Покашляй»**

И.п. о.с., руки вдоль туловища

Вдох: через нос, приподнять подбородок

Выдох: имитируя покашливание «кх-кх-кх!»

#### **7. «Каша кипит»**



И.П. о.с., одна рука на животе, другая на груди  
1-вдох, втянуть живот и набирая воздух в грудь  
2- выдох, опуская грудь , выпячивая живот, произнося «ш-ш-ш»

### **8. «Подуй на ладошку»**

И.п. о.с. губы сомкнуты.

Вдох: приподнять кончик носа пальцем

Выдох: сильной и ровной струей через нос себе на ладонь.

### **9. «Смешинка»**

И.П.: сидя, глаза прищурить, губы широко раздвинуть (улыбнуться).

Вдох: через нос, лицо спокойное

Выдох: нажать пальцем на кончик носа, рассмеяться «ха-ха-ха!»

## **Картотека игрового самомассажа.**

### **1. «Ладонки»**

Цели: массаж и развитие координации верхних конечностей.

Разотру ладошки сильно, (растирание ладоней; захватить каждый пальчик у основания)  
Каждый пальчик покручу,

Поздоровуюсь с ним сильно и вытягивать начну (выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги)

Затем руки я помою, («моют» руки)

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу. (пальцы в «замок»)

Выпущу я пальчики,

Пусть бегут как зайчик (пальцы расцепить и перебирать ими)

### **2.«Дружба»**

Цели: массаж и развитие координации верхних конечностей.

И.П. – дети сидят в бассейна.

- опускаются обе руки в бассейн и одновременно делая вращательные движения, берут друг друга за руки, образуя круг. Встают на ноги, поднимая руки вверх.

### **3. «Покатай» (с использованием простейшего тренажера - массажные валики и скалка)**

Цель: массаж и укрепление мышц ног, связочно-мышечного аппарата стоп, воздействуя на важнейшие биологически активные точки стопы, профилактика и коррекция плоскостопия.

И.п. сидя на стуле, массажные валик и ли скалка лежит на полу

1-4 – вращение массажного валика или скалки ступнями ног

5-10 – поочередно правой и левой ступней.

## **Комплексы ритмической гимнастики.**

### **Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки».**

Вступление.

1-4 – И.П. – стоя лицом в круг, руки согнуты вперед, кисти вниз.

1-8 – полуприседы, в конце поворот направо.

Первый куплет.

А-Б. 1-16 – восемь шагов по кругу с высоким подниманием бедра согнутой ноги, наклоня и выпрямляя туловище вперед,

разгибая и сгибая руки вперед-вниз (каждый шаг на два счета)

В. 1-8 – восемь шагов по кругу на носках, высоко поднимая колени.

Г. 1-8 – повторить движения части В.

Проигрыш.

1-8 – полуприседы, как во вступлении, с поворотом налево лицом в круг.

Припев.

А. 1 – полуприсед, свободный мах руками назад.

2 – встать, свободный мах руками вперед.

3-4 – повторить счет 1-2.

5-8 – повторить счет 1-4.

Б. 1-2 – два разгибания и сгибания правой ноги справа с касанием пола и движением руками («лошадка бьет копытом»).

3-4 – два наклона головой вперед («лошадка кивает головой»).

5-6 – повторить счет 1-2 с другой ноги.

7-8 – повторить счет 3-4.

В – Г. – повторить движения частей А – Б.

Проигрыш. Повторить проигрыш, в конце поворот направо.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета, в конце поворот налево (лицом в круг).

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша, в конце поворот направо.

### **Танцевально – ритмическая гимнастика «Танец сидя».**

Веселый танец – игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними – ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими – либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать.

#### **Описание танца.**

А. 1-2 – хлопки ладонками по коленям.

3-4 – хлопки в ладоши перед собой.

5-6 – «ножницы» (скрестные движения руками) справа.

7-8 – «ножницы» слева.

Б. 1-2 – «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа.

3-4 – «погремушки» слева.

5-6 – «зайчики» (разгибание двух пальцев – «ушки» - на правой руке,

поднятой над головой).  
7-8 – «зайчики» левой рукой.

В. 1-2 – «пианино» (имитация игры на пианино) справа.  
3-4 – «пианино» слева.  
5-6 – поклоны головой вправо.  
7-8 – поклоны головой влево.

Г. 1-2 – топнули правой ногой.  
3-4 – топнули левой ногой.  
5-6 – все встают.  
7-8 – все садятся.  
Затем танец повторяется сначала. Можно играть 5-6 раз.

### **Танцевально – ритмическая гимнастика «Кузнечик».** («Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского).

#### Описание танца

Первый куплет.

А. 1-2 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям.  
3-4 – два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой.  
5-8 – повторить счет 1-4.  
Б. 1-2 – два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»).  
3-4 – повторить счет 1-2 в другую сторону.  
5-6 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулака о кулак справа («молоточки»).  
7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону.

Припев.

А. 1-2 – прыжком – стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу ладонями вперед.  
3-4 – прыжком – стойка ноги вместе, руки на пояс.  
5-8 – четыре подскока на месте с поворотом на 360 вправо.  
Б. – повторить движения части А.

### **Танцевально – ритмическая гимнастика «Оркестр»**

Построение лицом в круг, погремушка в руках.

Первый куплет.

А. 1-8 – восемь акцентированных шагов вперед к центру с ударами погремушек.  
Б. 1-8 – повторить движения части А, шаги назад.

Припев.

А. 1-2 – два удара погремушками («Тук – тук»).  
3-4 – три удара погремушками.  
5-8 – повторить счет 1-4.  
Б. 1-4 – повторить движения части А, счет 1-4.  
5-8 – полуприсед, правую руку разогнуть вперед, левую за спину («лапу подает»).

Проигрыш.

Повторить упражнения первого куплета, но шаги – вправо по кругу и в конце – поворот лицом в круг.

Припев. Повторить упражнения припева, но вместо трех ударов в погремушки – три удара погремушками о колени.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но шаги – влево по кругу и в конце – поворот лицом в круг.

Припев. Повторить упражнения припева с ударами погремушки о колени. При повторении припева уйти по кругу к своему стулу.

### **Танцевально – ритмическая гимнастика «Если весело живется...»**

Все стоят в кругу, выполняя различные танцевальные движения:

А. Если весело живется, хлопай так. Два хлопка в ладоши.

Если весело живется, хлопай так. Два хлопка.

Если весело живется, мы друг

другу улыбнемся. Два хлопка в ладоши.

Если весело живется, хлопай так. Два хлопка.

Б. Если весело живется, щелкай так. Два щелчка пальцами.

Если весело живется, щелкай так. Два щелчка.

Если весело живется, мы друг

другу улыбнемся. Два щелчка пальцами.

Если весело живется, щелкай так. Два щелчка.

В. Если весело живется, топай так. Два притопа.

Если весело живется, топай так. Два притопа.

Если весело живется, мы друг

другу улыбнемся.

Если весело живется, топай так. Два притопа.

Г. Если весело живется, хорошо!

Хорошо!

Если весело живется, хорошо!

Хорошо!

Если весело живется, мы друг

другу улыбнемся.

Если весело живется, делай все!!! Два хлопка, два щелчка, два притопа.

### **Танцевально – ритмическая гимнастика «На крутом бережку», муз. Б. Савельева.**

#### Описание танца

Вступление.

1 – 16 – шестнадцать шагов на месте или выход на И.П. (точку), в конце принять И.П. – стойка руки перед грудью, правая рука на левой.

Первый куплет.

А. 1-2 – полуприсед, правое предплечье вверх, указательный палец к щеке.

3-4 – И.П.

5-8 – повторить счет 1-4 с другой руки.

Б. 1-2 – полуприсед на левой ноге, правую вперед – наружу на пятку.

3-4 – И.П.

5-8 – повторить счет 1-4 с другой ноги.

Припев.

А. 1-2 – стойка руки вверх – наружу.

3-4 – руки на пояс.

5-6 – круглый полуприсед, руки на пояс.

7-8 – встать.

Б. 1-8 – на каждый счет, пружиня в полуприседе, повороты туловища направо - налево; руки согнуть вперед, кисти расслабленно вниз, потряхивание кистями.

Проигрыш.

А. – Б. 1-16 – варианты ходьбы: на месте; в парах, смена И.П. и на свои места; вокруг себя; вперед – назад.

Второй куплет.

А. 1-2 – притоп правой ногой, руки на пояс.

3-4 – пауза.

5-6 – притоп левой ногой, руки на пояс.

7-8 – пауза.

Б. 1-8 – повторить движения части Б первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

Третий куплет.

А. 1-2 – с полуповоротом направо наклон вперед прогнувшись, руки на пояс.

3-4 – И.П.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.

Б. 1-8 – повторить движения части Б первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

### **Консультация для родителей «Как научить ребенка танцевать»**

«Умение танцевать даёт тебе величайшую из свобод: выразить всего себя в полной мере таким, какой ты есть».

(Мелисса Хейден)

Вы замечали, что ребёнок, занимающийся каким-либо видом танцевального искусства, всегда выделяется среди своих сверстников?! Красивая, статная осанка,

грациозная походка, подтянутая фигура — это неотъемлемые черты танцующего человека. С детских лет, занятия хореографией, для некоторых ребят становятся обязательной частью их жизни, областью их интересов, их хобби. Они дают ребятам возможность самореализации, раскрытия своего творческого потенциала, огромные эмоциональные впечатления. Но всё это приходит не сразу. Первым шагом Вашего ребёнка в этот удивительный мир танца могут стать занятия в хореографическом кружке детского сада. Занятия хореографией, для детей дошкольного возраста, построены в игровой форме. Они включают в себя элементы: ритмики, пластики, гимнастики, пантомимы, актёрского мастерства. Музыкальный компонент занятий позволяет развить у детей чувство ритма, т.е. умение двигаться в такт музыке, различать её темп, характер и настроение. Танцевальная пластика учит ребёнка чувствовать своё тело, ориентировать его в пространстве и "музыкальном времени". Немаловажным является также и лечебно-терапевтический эффект занятий, в результате которых корректируется полнота и рыхлость фигуры, исправляется плоскостопие, сколиоз. Хореография способствует становлению правильной осанки, а следовательно и походки, формированию мышечного корсета. Во время занятий хореографией активно тренируется сердечно-сосудистая система, укрепляется опорно-двигательный аппарат, происходит профилактика астматического синдрома. Танец развивает координацию движений, гибкость тела, повышает общую выносливость организма. Обучение хореографией развивает логику ребёнка, его пространственное мышление, зрительное и музыкальное восприятие. Занятия танцами тренируют все виды памяти: двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую. Кроме того, каждое занятие несёт в себе и воспитательную функцию: прививает эстетический вкус, формирует основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе; дети приучаются к дисциплине, трудолюбию и ответственности, становятся более собранными и внимательными. На занятиях ребята учатся работать как самостоятельно, так и в группе, в коллективе, что даёт чувство товарищеского плеча. Следует также отметить и эмоциональную составляющую хореографических занятий. Танец приносит детям много радости, положительных эмоций, хорошего настроения; дарит заряд бодрости, настраивает на позитивный лад.

### **Как научить ребенка танцевать дома?**

Танец – это движение под музыку. Музыка нравится каждому ребенку, но порой он не знает как под нее двигаться, кроме того оказывается недостаточная развитость крупной моторики. Поэтому наша цель научить выполнять некоторые движения наших детей под музыку.

Родителям нужно помнить и понимать, что танец это в первую очередь способ самовыражения. Каждый ребенок танцует по-своему, кто-то ритмично прыгает в такт музыке, кто-то скромно переминается с ноги на ногу, а кто-то демонстрирует оригинальные движения. Задача родителей – не «перекроить» манеру танца своего малыша, а помочь ему развить потенциал и раскрепоститься.

Очень важно определиться с выбором музыкального материала, который стимулирует желание ребенка потанцевать. Подключайте фантазию, добавляйте в танец яркие ленточки, шляпки. Танцуйте вместе с ребенком и покажите, как здорово кружиться с любимой игрушкой. Вооружитесь разнообразными музыкальными инструментами и аккомпанируйте своим любимым мелодиям.

В обучении ребенка танцам начните с элементарных движений: покажите, как хлопать и качать головой в ритм с музыкой, освоите движение вперед и назад. Затем постепенно начните усложнять движения. Танцуя вместе с ребенком, наблюдайте за его движениями, выберите те, которые ему нравятся и удаются, отобразите, повторите несколько раз, а затем начните усложнять: покажите (комментируя словами для акцентирования внимания, что можно еще сделать (чуть выше поднять руки, потрясти пальчиками, добавить шаги, покачать головой). Нет ничего плохого в том, что ребенок

отказывается выполнять заданные движения, а придумывает свои. Разрешите ему поэкспериментировать.

Самое главное! Прислушивайтесь к своему ребенку: ему должно нравиться то, чем он занимается. Если ему не нравится танцевать, не заставляйте, насколько бы велико не было ваше желание приобщить ребенка к танцевальному искусству. Рекомендации о том, как научить ребенка танцевать дома направлены не на воспитание танцора с пеленок. Они направлены на вооружение ребенка способом непосредственно самовыражения: не только через рисунок, лепку, но и через движение, танец. Поэтому не уставайте хвалить, восхищаться, подбадривать, аплодировать вашему чаду, отмечая его успехи, даже самые крошечные. Танцуйте вместе с ребенком, вовлекайте в этот процесс окружающих. Радуйтесь такому совместному времяпровождению. Показывайте, что вам нравится танцевать, а еще больше нравится танцевать вместе с ним. На такое поведение ваш маленький танцор обязательно откликнется и присоединится к вам. И в завершении хочется ответить словами восточного мудреца, который говорил так: «Когда человек счастлив, он танцует. А когда человек танцует, он счастлив»

Пусть наши дети будут счастливы!

### **Консультации для педагогов.**

#### **«Игровые методики проведения занятий: авторские программы Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г., «Са-Фи-Дансе», Н.Н. Ефименко «Театр физического развития»**

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия, формирование общей культуры личности детей, ценностей здорового образа жизни, развития их физических качеств.

Чтобы дети были здоровы, необходимо научить их самих осознанному отношению к своему здоровью и воспитывать в них потребность к здоровому образу жизни. Здоровье людей относится к числу глобальных проблем, то есть тех, что имеют важное значение для всего человечества. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в том случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

В дошкольном возрасте ведущий вид деятельности - это игра. Современная психология рассматривает игру как мощное средство терапии. Цель игровой терапии — дать ребенку свободу, возможность самому оценить своё поведение, понять собственный творческий потенциал, поддержать положительный образ собственного «Я». Ребёнок должен выразить себя в игре, предстать таким, какой он есть. У него есть право быть самим собой, право на самореализацию.

И ещё мощнейшим терапевтическим эффектом игры является эмоциональное сближение взрослого и ребенка, когда родители в процессе игры проявляют к ребенку внимание, любовь, заботу, ласку. Дошкольный возраст — это тот возраст, когда формируется основа здоровья на все последующие годы.

Особенно меня заинтересовали методики «Са-Фи-Дансе» Жанны Евгеньевны Фирилёвой, Елены Гавриловны Сайкиной и авторской программы Николая Николаевича Ефименко «Театр физического развития». Данные методики являются яркими примерами применения игрового метода проведения занятий.

Обучение по программе «Са-Фи-Дансе» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

В данном учебном пособии все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, т.е. дети развиваются в игре. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально - подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает музыкально-творческие игры и специальные задания .

Для улучшения физических показателей здоровья и развития физической выносливости у детей дошкольного возраста были разработаны музыкально-подвижные игры «Пострелята», а также упражнения по игроритмике, креативной гимнастике игровому стретчингу. Эти упражнения развивают не только чувство ритма, но и двигательные способности занимающихся.

Использование приёмов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Для решения поставленных задач используются различные элементы из технологии «Са-Фи-Дансе». Так, например, после какой-либо деятельности использую приемы релаксации: «Пчелка», «Насос», «На море», «Лето» и др. На воздухе вызывают большой эмоциональный всплеск музыкально-подвижные игры. После совместно-организованной деятельности с детьми эффективна психогимнастика. Она формирует у детей чувство удовлетворения от проведенного занятия, что создает положительный эмоциональный настрой. На качественное выполнение предстоящей деятельности. Игровой самомассаж применяю в разных видах деятельности – в утренней гимнастике и в гимнастике после сна, а также вместо физминуток во время какой-либо деятельности с детьми. Элементы игроритмики применяю в середине какой-либо деятельности, когда чувствую, что уровень внимания детей падает. Игроритмику (ритмичные движения под музыку) провожу во время разминки, во время утренней гимнастики. Элементы игрогимнастики включаю в различные виды деятельности, например, такие, как утренняя зарядка и в начале или в конце какой-либо деятельности.. Креативную гимнастику делаем ежедневно. Она включает в себя следующие упражнения: музыкально-творческие игры «Кто я?», « Море волнуется». Специальные задания «Создай образ», « Импровизация под песню». Музыкально - творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин». С каждым последующим занятием нагрузку увеличиваю, а упражнения усложняю. Использование ритмичной музыки вызывает у детей положительные эмоции, способствует воспитанию чувства ритма, облегчает формирование двигательных навыков.

Программа Николая Николаевича Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста» интересна тем, что играя-дети оздоравливаются, играя воспитываются, играя развиваются, играя обучаются. В своей методике автор использовал приемы, позаимствованные из жизни и природы. Если осенью природа засыпает, то преобладают упражнения из положения лежа, сидя, и наоборот при пробуждении природы больше упражнений беговых, прыжковых, лазательных. Программа Н.Н. Ефименко отличается от других программ тем, что с первой минуты занятия и до последней, дети играя, получают определенные знания. На занятиях «Русалочка и ее друзья» дети знакомятся с подводным миром, имитируя повадки и поведения морских животных и растений. На проведенном занятии «Кругосветное путешествие» дети превратились в африканское племя, узнали о жизни и обычаях народов мира. На подобных занятиях у детей воспитываются волевые качества, патриотизм, чувства товарищества. Большое внимание уделяется музыкальному, световое и цветное сопровождение. В музыке заключена волшебная сила, которая влияет на детей своей таинственностью. Музыка пробуждает, способствует образному мышлению, учит вслушиваться, успокаиваться, замедлять. Главное «зерно» данной программы -



положительная, светлая энергия удовольствия, которую дети испытывают от общения друг с другом, с педагогом. Эта сияющие глаза детей, улыбающиеся, разгоряченные лица, радостные слова, желание продолжать занятие, игру. Автор программы говорит о необходимости превратить скучные, однообразные занятия по физической культуре в увлекательные спектакли, дарящие детям радость движения и приносящие пользу и оздоровление не только их физическому воспитанию, но и интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений, творческому самовыражению детей.

Возможности физического воспитания необходимо видеть в более широком, общечеловеческом плане. Двигательная активность в физическом воспитании, является чудесной основой для других видов учебно-воспитательной работы: формирование необходимых эстетических и этических норм: женственности, мягкости, аккуратности (у девочек), мужественности, лидерства (у мальчиков). Воспитание правил хорошего тона во взаимоотношениях друг с другом, педагогом, старшими, окружающими, пробуждение детей чувства прекрасного, гармонии (в действиях, языке, музыке, природе). Все это можно очень красиво преподнести в движении, обыграть и показать в двигательной-игровой деятельности, создать интересную сюжетную физкультурную сказку.

Кроме традиционных задач в авторской программе сформулирован целый блок сопутствующих:

- укреплять здоровье детей и гармонично развивать их физические качества.
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания и кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма, опорно-двигательного аппарата.
- формировать правильную осанку и укреплять мышечный корсет.
- развивать гибкость, пластичность, грациозность и изящество в движениях.
- закалять организм.
- содействовать творческому самовыражению детей
- коррекция эмоционального состояния детей: формирование и закрепление положительных эмоций в процессе занятия двигательной деятельностью, создание мотивации к ней, выработка правильных эмоциональных реакций на двигательные (игровые) ситуации.

Как развивается ребенок на физкультурных занятиях по программе Н.Н.Ефименко? Необходимо следовать логике природы, соблюдать естественную последовательность в нагрузках организма ребенка, осуществляя принцип от «простого — к сложному». Начинать упражняться разумно, из «лежачих» или горизонтированных положений (как наиболее естественных, лёгких, разгрузочных) - с постепенным увеличением нагрузки, до положения прямо стояния, к ходьбе, быстрой ходьбе (как наиболее сложным, нагрузочным, ударно-гравитационным движениям)! Сама природа подсказывает такую поэтапность. Так, если посмотреть на развитие ребенка первого года жизни, то вначале ребенок лежит на спине, затем осуществляет попытки двигаться в положении на животе. Далее ребенок принимает различные позы на четвереньках. К 6-7 месяцам малыш уже самостоятельно сидит.. Затем ребенок пытается встать, сначала на колени, потом на ступни. Вскоре маленький человек начинает стоять самостоятельно. И, наконец, примерно в год мы наблюдаем, как наш ребенок начинает делать первые самостоятельные шаги, а затем и уверенно шагает по земле, изучая и преобразуя мир вокруг себя.

Как видно и на уровне логики индивидуального развития ребенка наблюдается та же естественная эволюционная поэтапность: от лежачих, расслабленных положений двигательное развитие ребенка осуществляется в направлении к более сложным в физиологическом и энергетическом плане (прямо стоянию, ходьбе, лазанию)!

Занятия проходят в виде мини-спектаклей, включает в себя такие компоненты как движение, музыка и сюжет. Все это способствует повышению качества выполнения упражнений, активизации мышления, развитию творческих способностей,

познавательных способностей, помогает ребятам лучше раскрыть свои индивидуальные и личностные качества. Учитывая особенности развития мальчиков и девочек, на отдельных этапах занятия подбираются такие двигательные-игровые ситуации, которые способствуют формированию у детей жизненно-важных качеств (гибкость, грациозность, женственность - у девочек; выносливость, быстроту у мальчиков).

Таким образом, подводя некоторые итоги, можно представить Театр горизонтального пластического балета перекрёстком трёх удивительных по своей мощи и красоте направлений: педагогики, спорта и искусства, что уже само по себе уникально! Спорт высоких достижений сжигает здоровье человека, а не преумножает его! Аналогично в этом смысле и традиционное балетное искусство - оно требует жертв со стороны здоровья. Авторский же горизонтальный пластический балет одновременно является и большим разделом педагогики, и очень естественным и доступным каждому видом спорта, и перспективнейшим направлением в искусстве! Другими словами, система горизонтального пластического балета, очень синтетическое, универсальное и демократическое направление совершенствования человеческого тела, разума и души. И что самое удивительное, все три составляющих имеют оздоравливающую направленность, не расходует, а преумножает здоровье!

Замечательно сказал основоположник ритмической гимнастики Ж. Далькроз: «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на человека, чем чувство радости. А есть ли большая радость для ребёнка, чем движение и музыка». Перефразируя, можно сказать, что каждое физкультурное занятие должно приносить детям радость. «Обучаемся, играя!» – основной принцип данных методик.