



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №231
С.М. Ладная

**Дополнительная общеразвивающая программа
для детей дошкольного возраста
«СА-ФИ-ДАНСЕ»
Танцевально-игровая гимнастика для детей
разработана на основе программы танцевально-игровой гимнастики для
детей «СА – ФИ - ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной
(3-7 лет)**

г. Ростов-на-Дону
2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «СА – ФИ – ДАНСЕ» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана на основе программы танцевально-игровой гимнастики для детей «СА – ФИ – ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной из учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений, изданного СПб.

«ДЕТСТВО-ПРЕСС», в 2010 г. Возраст обучающихся: 3-4 года

Сроки реализации программы: 1 год

Уровень освоения программы: базовый

Данная программа оформлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 9 ноября 2018 г. N 196

СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность программы определена государственными требованиями к модернизационным изменениям сферы дополнительного образования детей, проблемой совершенствования мер, направленных на увеличение охвата детей, обучающихся по дополнительным образовательным программам.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования в ДОУ, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей.

Дополнительное образование детей дошкольного возраста является актуальным направлением развития МБДОУ. По результатам опроса и анкетирования родителей в сентябре 2024 года было выявлено, что 79% родителей нашего ДОУ хотели бы воспользоваться дополнительными платными образовательными услугами. Большая часть этих родительских потребностей связана с физическим воспитанием и различными формами оздоровления детей, а около трети всех ожиданий – конкретно с хореографией.

Многим родителям дошкольников уже пришлось убедиться в том, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Данные ежегодных медицинских осмотров, проходящих в учреждении, показывают рост числа воспитанников детского сада, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих патологическую осанку, нарушения опорнодвигательного аппарата.

Современные дети реже гуляют, играют в подвижные игры, а часто с раннего возраста включаются во «взрослый» ритм, лишаясь беззаботных детских игр, ощущений, исследований. Тело и психика ребенка не накапливает в полной мере необходимого чувственного и двигательного опыта, что может негативно сказаться на физическом и психологическом здоровье.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы, но в настоящее время появилось много нетрадиционных форм привлечения детей к спортивным занятиям, одной из которых является танцевально-игровая гимнастика для детей.

Таким образом, **актуальность** программы «СА – ФИ - ДАНСЕ» состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и детей в более качественном физическом развитии детей. Таким образом, танцевальное направление, и, в частности, хореография, является социальным заказом для дошкольного учреждения.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы состоит в гармоничном развитии детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные и ритмичные движения являются основополагающими.

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития, формируется личность человека.

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

Содержание программы доступно для дошкольников, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, гигиене. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются из разных исходных положений, в разном темпе и направлены на развитие чувства ритма, координации движений, танцевальной памяти, а также для формирования правильной осанки.

Новизна программы заключается в том, что она дополнена разделом «игровой стрейчинг». Стрейчинг (в переводе с английского «растягивать») — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Стрейчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Стрейчинг раскрепощает детей, делает их открытыми и жизнерадостными. Во время занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий и дает необходимый оздоровительный эффект.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса нашего ДООУ. Вместо четырехгодичного обучения детей танцевально-игровой гимнастике, как предлагают авторы учебно-методического пособия «СА – ФИ - ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилева и Е.Г. Сайкина, в учреждении действуют автономные группы воспитанников для занятий по программе (3-4 года, 4-5 лет, 5-7 лет). Это позволит сделать ежегодный набор в группы открытым и для тех детей, которые не начали заниматься с 3-4 лет.

При адаптации программы под эти условия учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка в каждой из указанных выше возрастных периодов.

В связи с введением раздела «игровой стрейчинг» изменилось количество времени, выделенного на другие разделы, по сравнению с программой, взятой за основу. Кроме того, в данной программе предлагается методика диагностики результативности по возрастным группам.

Основной целью образовательной программы является создание условий для развития двигательной сферы детей, освоения танцевальных навыков в соответствии с возрастными возможностями, формирования мотивации к занятиям танцами средствами танцевально-игровой гимнастики.

Достижение цели предусматривает решение следующих **задач**:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласовывать движения с музыкой;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

Ожидаемый результат – положительная динамика показателей развития двигательной сферы детей, желание заниматься танцами, сформированность следующих знаний, умений и навыков:

для воспитанников 3-4 лет:

- знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- владеют 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.)

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей;
- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников в свободное время (танцуют самостоятельно, включают танцевальные композиции в сюжеты игр, организуют обучение танцам в группе, и т.д.);
- выступления на детских праздниках перед сверстниками, детьми другого возраста, родителями, конкурсы;
- участие в спортивных соревнованиях и спартакиадах на уровне детского сада и города;
- беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий; - анализ сохранности контингента занимающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 3-4 лет.

Сроки реализации образовательной программы в 2020-2021 учебном году: 30 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю, с октября по февраль.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы наполняемостью до 20 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к воспитанникам, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Все проводимые занятия являются **практическими**. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие, и не выносится отдельным разделом в учебном плане.

Режим и продолжительность занятий

Занятия проводятся во второй половине дня в спортивном зале МБДОУ.

Наполняемость групп и продолжительность одного занятия соответствует рекомендациям СанПиН 2.4.4.3172-14 (от 04.07.2014 № 41) и составляет для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут.

«Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»

В целом состав групп остается постоянным в течение года.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН **Младшая группа (3-4 года).**

№	Название темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть	

1.	Занятие 1-2	2	-	2	Мониторинг
2.	Занятие 3-4	2	-	2	
3.	Занятие 5-6	2	-	2	Творческий отчет (выступление на осеннем утреннике)
4.	Занятие 7-8	2	-	2	
5.	Занятие 9-10	2	-	2	
6.	Занятие 11-12	2	-	2	
7.	Занятие 13-14	2	-	2	
8.	Занятие 15	1	-	1	Педагогическое наблюдение
9.	Занятие 16 Сюжет «На лесной опушке» (путешествие в лес).	1	-	1	
10.	Занятие 17-18	2	-	2	Творческий отчет (выступление на новогоднем утреннике)
11.	Занятие 19-20	2	-	2	
12.	Занятие 21-22	2	-	2	
13.	Занятие 23	1	-	1	
14.	Занятие 24 Сюжет Путешествие по станциям. «Веселый экспресс».	1	-	1	Педагогическое наблюдение
15.	Занятие 25-26	2	-	2	
16.	Занятие 27-28	2	-	2	Мониторинг
17.	Занятие 29	1	-	1	
18.	Занятие 30 Сюжет «Путешествие в Морское царство».	1	-	1	Итоговое открытое занятие.
	Итого:	30	-	30	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Младшая группа 3-4 года.

Занятие 1-2. Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики»); приставные шаги в сторону; шаг с

подскоком. Игроритмика: хлопки в такт музыки. Построение врассыпную. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку; основные движения туловищем и головой. Музыкально – подвижная игра «Найди свое место». Игровой самомассаж: упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Черепашка». *Мониторинг.*

Занятие 3-4. Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка». Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра). Игроритмика: хлопки в такт музыки. Построение врассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. Акробатические упражнения: группировка, сед ноги врозь, сед на пятках. Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Колобок». *Мониторинг.*

Занятие 5-6. Игроритмика: ходьба сидя на стуле; хлопки в такт музыки. Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг; передвижение по кругу в различных направлениях; бег врассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу). Повторение общеразвивающих упражнений без предмета под музыку. Акробатические упражнения: группировка, сед ноги врозь, сед на пятках. Хореографические упражнения: Стойка руки на пояс и за спину, полуприседы, подъемы на носки. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, пружинные полуприседы. Ритмический танец «Танец сидя». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук. *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 7-8. Игроритмика: ходьба сидя на стуле; хлопки в такт музыки. Строевые упражнения: построение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками. Акробатические упражнения: перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья. Хореографические упражнения: Стойка руки на пояс и за спину, полуприседы, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, пружинные полуприседы. Ритмический танец: «Танец сидя». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка». *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 9-10. Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с погремушками и хлопками «У оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках. Ритмический танец: «Кузнечик». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук –

на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом. *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 11-12. Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Ритмический танец: «Кузнечик». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Хореографические упражнения: полуприседы, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка». *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 13-14. Строевые упражнения: построение врассыпную. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. Ритмический танец: «Кузнечик». Акробатические упражнения: Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево). Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Упражнения на укрепление осанки: имитационно-образные упражнения. Сед ноги врозь «Буратино», стоя спиной к опоре «палочка», «столбик». *Творческий отчет.*

Занятие 15. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Акробатические упражнения: Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево). Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Креативная гимнастика: Творческая игра «Кто Я?». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок», «Кошечка». *Педагогическое наблюдение.*

Занятие 16. Сюжет «На лесной опушке» (путешествие в лес). *Педагогическое наблюдение.*

Занятие 17-18. Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!», передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки». Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Ритмический танец «Если весело живется». Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Игропластика: Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись. Лежа на спине, руки вверх – принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении.

Лежа на спине, полное расслабление – поза спящего. *Подготовка к творческому отчету*

Занятие 19-20. Музыкально-подвижная игра по ритмике. Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Игроритмика: Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Ритмический танец «Если весело живется». Танцевально-ритмическая гимнастика: «На крутом берегу». Игропластика: специальные упражнения для развития силы мышц; упор лежа прогнувшись; лежа на спине, руки вверх – принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза спящего. *Подготовка к творческому отчету*

Занятие 21-22. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта; различие динамики звука «громко - тихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». Ритмический танец: «Если весело живется». Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели». *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 23. Строевые упражнения: построение в круг. Креативная гимнастика: импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню. Игроритмика: Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Различие динамики звука «громкотихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу», «У оленя дом большой». Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения на дыхание «насос». *Творческий отчет.*

Занятие 24. Сюжет Путешествие по станциям. «Веселый экспресс». *Педагогическое наблюдение.*

Занятие 25-26. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец: «Галоп шестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика: построение врассыпную «Песня Муренки». Игропластика: Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: «Морская звезда», «Морской конек», «Кrab», «Дельфин». Креативная гимнастика: «Море волнуется». *Педагогическое наблюдение.*

Занятие 27-28. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим

подскоком. Ритмический танец «Галоп пестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика: построение врассыпную «Песня Мууренки». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры: «улитка», «морской лев», «уж», «морской червяк». Креативная гимнастика: «Море волнуется». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос». *Мониторинг.*

Занятие 29. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкальноподвижная игра «Водяной». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «У оленя дом большой», "На крутом бережку", "Песня Мууренки". Креативная гимнастика «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц:

имитационно-образные упражнения «Вороны». *Мониторинг.*

Занятие 30. Сюжет «Путешествие в Морское царство». *Итоговое открытое занятие.*

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

1. Формы занятий:

- Традиционное занятие
- Тематическое занятие
- Сюжетное занятие
- Игровое занятие
- Занятие – импровизация
- Итоговое занятие

2. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

- Игровой метод
- Наглядный метод
- Метод аналогий (с животным и растительным миром)
- Словесный метод
- Практический метод

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

Формы подведения итогов

- мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей (методика диагностики – в Приложении 1);

- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников;
- выступления на детских праздниках, участие в конкурсах;
- участие в спортивных соревнованиях и спартакиадах;
- беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий.
- анализ сохранности контингента занимающихся.

Дидактическое обеспечение: -

Методические пояснения:

«Построение уроков по танцевально-игровой гимнастике» - Приложение 2;

«Организация проведения уроков» - Приложение 3; «Особенности методики обучения» - Приложение 4.

- Материалы для проведения сюжетных уроков: отличительные знаки, эмблемы, жетоны, маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований;
- Материалы для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали.

Материально – техническое оснащение занятий:

- музыкальный и спортивный залы;
 - музыкальный центр;
 - зеркала;
 - стеллажи для хранения атрибутов (ленточки, султанчики и т.д.)
 - фонотека с музыкальными произведениями для проведения музыкальных подвижных игр, танцевально-ритмической гимнастики и ритмических танцев;
 - форма для занятий и костюмы для выступлений;
 - канцтовары для подготовки материалов для проведения сюжетных уроков:
- ватман, краски, фломастеры, карандаши, цветная бумага, клей, скотч.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2025- 2026 учебный год.

Младшая группа 3-4 года.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения

1.	Октябрь	2.10	16:30	Практическое занятие	1	Занятие 1-2	музыкальный зал
2.		7.10			1	Занятие 1-2	
3.		9.10			1	Занятие 3-4	
4.		14.10			1	Занятие 3-4	
5.		16.10			1	Занятие 5-6	
6.		21.10			1	Занятие 5-6	
7.	Ноябрь	23.10	16:30	Практическое занятие	1	Занятие 7-8	
8.		28.10			1	Занятие 7-8	
9.		30.10			1	Занятие 7-8	
10.		6.11.			1	Занятие 9-10	
11.		11.11			1	Занятие 9-10	
12.		13.11			1	Занятие 11-12	
13.		18.11			1	Занятие 11-12	
14.		20.11			1	Занятие 13-14	
15.		25.11			1	Занятие 13-14	
16.		27.11			1	Занятие 15	
17.	Декабрь	2.12	16:30	Практическое занятие	1	Занятие 16 Сюжет: «На лесной опушке» (путешествие в лес).	Музыкальный зал
18.		4.12			1	Занятие 17-18	
19.		9.12			1	Занятие 19-20	
20.		11.12			1	Занятие 19-20	
21.		16.12			1	Занятие 21-22	
22.		18.12			1	Занятие 21-22	
23.		23.12			1	Занятие 23	
24.		25.12			1	Занятие 24 Сюжет: Путешествие по станциям. «Веселый экспресс».	

25.	Январь	13.01	16:30	Практическое занятие	1	Занятие 25-26	музыкальный зал
26.		15.01			1	Занятие 25-26	
27.		20.01			1	Занятие 27-28	
28.		22.01			1	Занятие 27-28	
29.		27.01			1	Занятие 29 (мониторинг)	
30.		29.01			1	Занятие 30 Сюжет: «Путешествие в Морское царство».	

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Литература для педагогов:

- 1.Зарецкая Н., Роот З. «Танцы в детском саду» Айрис – ПРЕСС, М., 2004.
- 2.Зарецкая Н.В. «Танцы для детей младшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ» Айрис – ПРЕСС, М., 2007.
3. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика» Линка –ПРЕСС, М., 2006.
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», М.,ТЦ СФЕРА, 2014.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Денс. Лечебно-профилактический танец» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СА-ФИ-ДАНСЕ»**
Танцевально-игровая гимнастика для детей

Возраст обучающихся: 4-5 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «СА-ФИ-ДАНСЕ» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе программы танцевально-игровой гимнастики для детей «СА – ФИ - ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной из учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений, изданного СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», в 2010 г.

Данная программа оформлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 9 ноября 2018 г. N 196

«Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность программы определена государственными требованиями к модернизационным изменениям сферы дополнительного образования детей, проблемой совершенствования мер, направленных на увеличение охвата детей, обучающихся по дополнительным образовательным программам.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования в ДООУ, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей.

Дополнительное образование детей дошкольного возраста является актуальным направлением развития МБДОУ. По результатам опроса и анкетирования родителей в сентябре 2024 года было выявлено, что 79% родителей нашего ДООУ хотели бы воспользоваться дополнительными платными образовательными услугами. Большая часть этих родительских потребностей связана с физическим воспитанием и различными формами оздоровления детей, а около трети всех ожиданий – конкретно с хореографией.

Многим родителям дошкольников уже пришлось убедиться в том, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Данные ежегодных медицинских осмотров, проходящих в учреждении, показывают рост числа воспитанников

детского сада, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих патологическую осанку, нарушения опорнодвигательного аппарата.

Современные дети реже гуляют, играют в подвижные игры, а часто с раннего возраста включаются во «взрослый» ритм, лишаясь беззаботных детских игр, ощущений, исследований. Тело и психика ребенка не накапливает в полной мере необходимого чувственного и двигательного опыта, что может негативно сказаться на физическом и психологическом здоровье.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы, но в настоящее время появилось много нетрадиционных форм привлечения детей к спортивным занятиям, одной из которых является танцевально-игровая гимнастика для детей.

Таким образом, **актуальность** программы «СА – ФИ - ДАНСЕ» состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и детей в более качественном физическом развитии детей. Таким образом, танцевальное направление, и, в частности, хореография, является социальным заказом для дошкольного учреждения.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы состоит в гармоничном развитии детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные и ритмичные движения являются основополагающими.

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития, формируется личность человека.

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

Содержание программы доступно для дошкольников, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевальноритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, гигиене. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются из разных исходных положений, в разном темпе и направлены на развитие чувства ритма, координации движений, танцевальной памяти, а также для формирования правильной осанки.

Новизна программы заключается в том, что она дополнена разделом «игровой стрейчинг». Стрейчинг (в переводе с английского «растягивать») — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Стрейчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Стрейчинг раскрепощает детей, делает их открытыми и жизнерадостными. Во время занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою

очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий и дает необходимый оздоровительный эффект.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса нашего ДОУ. Вместо четырехгодичного обучения детей танцевально-игровой гимнастике, как предлагают авторы учебно-методического пособия «СА – ФИ - ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилева и Е.Г. Сайкина, в учреждении действуют автономные группы воспитанников для занятий по программе (3-4 года, 4-5 лет, 5-7 лет). Это позволит сделать ежегодный набор в группы открытым и для тех детей, которые не начали заниматься с 3-4 лет.

При адаптации программы под эти условия учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка в каждой из указанных выше возрастных периодов.

В связи с введением раздела «игровой стрейчинг» изменилось количество времени, выделенного на другие разделы, по сравнению с программой, взятой за основу. Кроме того, в данной программе предлагается методика диагностики результативности по возрастным группам.

Основной целью образовательной программы является создание условий для развития двигательной сферы детей, освоения танцевальных навыков в соответствии с возрастными возможностями, формирования мотивации к занятиям танцами средствами танцевально-игровой гимнастики.

Достижение цели предусматривает решение следующих задач:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласовывать движения с музыкой;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

Ожидаемый результат – положительная динамика показателей развития двигательной сферы детей, желание заниматься танцами, сформированность следующих знаний, умений и навыков:

для воспитанников 4-5 лет:

- знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- умеют выполнять простейшие построения и перестроения;

- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений 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 задания по креативной гимнастике.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей;
- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников в свободное время (танцуют самостоятельно, включают танцевальные композиции в сюжеты игр, организуют обучение танцам в группе, и т.д.);
- выступления на детских праздниках перед сверстниками, детьми другого возраста, родителями, конкурсы;
- участие в спортивных соревнованиях и спартакиадах на уровне детского сада и города;
- беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий; - анализ сохранности контингента занимающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 4-5 лет.

Сроки реализации образовательной программы в 2020-2021 учебном году: 30 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю, с октября по февраль.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы наполняемостью до 20 человек. Наполняемость групп и продолжительность одного занятия соответствует рекомендациям СанПиН 2.4.4.3172-14 (от 04.07.2014 № 41) и составляет для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут.

В целом состав групп остается постоянным в течение года.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к воспитанникам, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Все проводимые занятия являются **практическими**. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие, и не выносится отдельным разделом в учебном плане.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть	

1.	Занятие 1-2	2	-	2	Мониторинг
2.	Занятие 3-4	2	-	2	
3.	Занятие 5-6	2	-	2	Творческий отчет (выступление на осеннем утреннике)
4.	Занятие 7-8	2	-	2	
5.	Занятие 9	1	-	1	
6.	Занятие 10. Сюжет «Космическое путешествие на Марс».	1	-	1	
7.	Занятие 11-12	2	-	2	
8.	Занятие 13-14	2	-	2	
9.	Занятие 15-16	2	-	2	Педагогическое наблюдение
10.	Занятие 17-18	2	-	2	Творческий отчет (выступление на новомоднем утреннике)
12.	Занятие 19	1	-	1	
13.	Занятие 20 Сюжет «На выручку карусельных лопадок».	1	-	1	
14.	Занятие 21-22	2	-	2	
15.	Занятие 23-24	2	-	2	Педагогическое наблюдение
16.	Занятие 25-26	2	-	2	
17.	Занятие 27 -28	2	-	2	Мониторинг
18.	Занятие 29	1	-	1	
19.	Занятие 30 Сюжет «Путешествие в Кукляндию».	1	-	1	Итоговое открытое занятие.
	Итого:	30	-	30	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие 1-2. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»).

Построение в круг. Игритмика: хлопки на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов: сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за головой, к плечам, на пояс). Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный

шаг в сторону. Ритмический танец: «Полька-хлопушка». Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук и предплечья в положении сидя и стоя. *Мониторинг.*

Занятие 3-4. Строевые упражнения: передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Игроритмика: удары ногой на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Ритмический танец: «Полькахлопушка». Танец «Матушка – Россия». Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо». Упражнения на расслабление мышц: раскачивание руками из различных исходных положений. Игровой стрейчинг: «Колобок», «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька». *Мониторинг.*

Занятие 5-6. Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива. Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Танец «Матушка – Россия». Музыкально-подвижная игра «Космонавты». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь. *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 7-8. Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Танец «Матушка – Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь. *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 9. Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет.

Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.

Танец «Матюшка – Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища в седее на стуле и в стойке ноги врозь. *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 10. Сюжет «Космическое путешествие на Марс». *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 11-12. Строевые упражнения: построение в шеренгу; повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг. Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Пальчиковая гимнастика: поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. Упражнения на укрепление осанки: стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы. Игровой стрейчинг: «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные личики», «Вафелька», «Колобок». *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 13-14. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях. Построение в круг. Игроритмика: на первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый – пауза. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Игропластика: упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, группировка, прогибание. Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. *Творческий отчет.*

Занятие 15-16. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях. Построение в круг. Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза; на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях. «Игра по станциям». Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). Упражнения на укрепление осанки: стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы. *Педагогическое наблюдение.*

Занятие 17-18. Строевые упражнения: перестроение в шеренгу и колонну. Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены». Ритмический танец: «Автостоп». Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). Упражнения на

расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками и напряжение и расслабление. Игровой стрейчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», Коробочка», «Лисичка», «Черепашка». *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 19. Строевые упражнения: бег по кругу и ориентирам («змейкой»). Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены». Ритмический танец: «Автостоп». Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки», «Часики». Акробатические упражнения: равновесие на одной ноге с опорой и без нее. Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками и напряжение и расслабление. *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 20. Сюжет «На выручку карусельных лошадок». *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 21-22. Строевые упражнения: построение в кругу. Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз. Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках; поворот на 360 градусов на шагах. Хореографические упражнения: полуприседы, стоя боком. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевальноритмическая гимнастика «Песня Короля». Музыкально-подвижная игра «Найди предмет». Игровой стрейчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», Коробочка», «Лисичка», «Черепашка». *Творческий отчет.*

Занятие 23-24. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши. Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках; поворот на 360 градусов на шагах. Хореографические упражнения: полуприседы, стоя боком. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). Музыкальноподвижная игра «Найди предмет». *Педагогическое наблюдение.*

Занятие 25-26. Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши. Ритмический танец: «Большая стирка». Танцевальноритмическая гимнастика «Песня Короля», «Часики». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образноигровой форме. Для кистей и пальцев. Игровой стрейчинг: «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Слоник», «Смешной Клоун», «Коробочка», «Черепашка». *Педагогическое наблюдение.*

Занятие 27-28. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика:

на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши. Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках; поворот на 360 градусов на шагах. Хореографические упражнения: полуприседы, стоя боком. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). Музыкальноподвижная игра «Найди предмет». *Мониторинг.*

Занятие 29. Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Игритмика: на воспроизведение динамики звука.

Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука. Ритмический танец: «Большая стирка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох. *Мониторинг.*

Занятие 30. Сюжет «Путешествие в Кукляндию». *Итоговое открытое занятие.*

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

1. Формы занятий:

- Традиционное занятие
- Тематическое занятие
- Сюжетное занятие
- Игровое занятие
- Занятие – импровизация
- Итоговое занятие

2. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

- Игровой метод
- Наглядный метод
- Метод аналогий (с животным и растительным миром)
- Словесный метод
- Практический метод

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

Формы подведения итогов

- мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей (методика диагностики – в *Приложении 1*);
- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников;
- выступления на детских праздниках, участие в конкурсах;
- участие в спортивных соревнованиях и спартакиадах;
- беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий.
- анализ сохранности контингента занимающихся.

Дидактическое обеспечение:

- Методические пояснения:
«Построение уроков по танцевально-игровой гимнастике» - *Приложение 2*;
- «Организация проведения уроков» - *Приложение 3*; «Особенности методики обучения» - *Приложение 4*.
- Материалы для проведения сюжетных уроков: отличительные знаки, эмблемы, жетоны, маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований;
- Материалы для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали.

Материально – техническое оснащение занятий:

- музыкальный и спортивный залы;
- музыкальный центр;
- зеркала;
- стеллажи для хранения атрибутов (ленточки, султанчики и т.д.)
- фонотека с музыкальными произведениями для проведения музыкальных подвижных игр, танцевально-ритмической гимнастики и ритмических танцев;
- форма для занятий и костюмы для выступлений;
- канцтовары для подготовки материалов для проведения сюжетных уроков: ватман, краски, фломастеры, карандаши, цветная бумага, клей, скотч.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Колво часов	Тема занятия	Место проведения
1.		2.10			1	Занятие 1-2	
2.		7.10			1	Занятие 1-2	

3.	Октябрь	9.10	16:00	Практическое занятие	1	Занятие 3-4	музыкальный зал
4.		14.10			1	Занятие 3-4	
5.		16.10			1	Занятие 5-6	
6.		21.10			1	Занятие 5-6	
7.		23.10			1	Занятие 7-8	
8.		28.10			1	Занятие 7-8	
9.		30.10			1	Занятие 9	
10.	Ноябрь	6.11	16:00	Практическое занятие	1	Занятие 10 Сюжет: «Космическое путешествие на Марс».	музыкальный зал
11.		11.11			1	Занятие 11-12	
12.		13.11			1	Занятие 11-12	
13.		18.11			1	Занятие 13-14	
14.		20.11			1	Занятие 13-14	
15.		25.11			1	Занятие 15-16	
16.		27.11			1	Занятие 15-16	
17.	Декабрь	2.12	16:00	Практическое занятие	1	Занятие 17-18	музыкальный зал
18.		4.12			1	Занятие 17-18	
19.		9.12			1	Занятие 19-20	
20.		11.12			1	Занятие 19-20	
21.		16.12			1	Занятие 21	
22.		18.12			1	Занятие 22 Сюжет: «На выручку карусельных лошадок».	
23.		23.12			1	Занятие 23-24	
24.		25.12			1	Занятие 23-24	
25.	Январь	13.01	16:00	Практическое занятие	1	Занятие 25-26	музыкальный зал
26.		15.01			1	Занятие 25-26	
27.		20.01			1	Занятие 27-28	
28.		22.01			1	Занятие 27-28	
29.		27.01			1	Занятие 29 (мониторинг)	
30.		29.01			1	Занятие 30 Сюжет:	

						«Путешествие в Кукляндию».	
--	--	--	--	--	--	-------------------------------	--

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Литература для педагогов:

1. Зарецкая Н., Роот З. «Танцы в детском саду» Айрис – ПРЕСС, М., 2004.
2. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей младшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ» Айрис – ПРЕСС, М., 2007.
3. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика» Линка –ПРЕСС, М., 2006.
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», М., ТЦ СФЕРА, 2014.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Денс. Лечебно-профилактический танец» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СА-ФИ-ДАНСЕ»

Танцевально-игровая гимнастика для детей

Возраст обучающихся: 5-7 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «СА – ФИ – ДАНСЕ» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе программы танцевально-игровой гимнастики для детей «СА – ФИ - ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной из учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений, изданного СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», в 2010 г.

Данная программа оформлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 9 ноября 2018 г. N 196

СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Актуальность программы определена государственными требованиями к модернизационным изменениям сферы дополнительного образования детей, проблемой совершенствования мер, направленных на увеличение охвата детей, обучающихся по дополнительным образовательным программам.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования в ДОУ, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей.

Дополнительное образование детей дошкольного возраста является актуальным направлением развития МБДОУ. По результатам опроса и анкетирования родителей в сентябре 2024 года было выявлено, что 79% родителей нашего ДОУ хотели бы воспользоваться дополнительными платными образовательными услугами. Большая часть этих родительских потребностей связана с физическим воспитанием и различными формами оздоровления детей, а около трети всех ожиданий – конкретно с хореографией.

Многим родителям дошкольников уже пришлось убедиться в том, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Данные ежегодных медицинских осмотров, проходящих в учреждении, показывают рост числа воспитанников

детского сада, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Современные дети реже гуляют, играют в подвижные игры, а часто с раннего возраста включаются во «взрослый» ритм, лишаясь беззаботных детских игр, ощущений, исследований. Тело и психика ребенка не накапливает в полной мере необходимого чувственного и двигательного опыта, что может негативно сказаться на физическом и психологическом здоровье.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы, но в настоящее время появилось много нетрадиционных форм привлечения детей к спортивным занятиям, одной из которых является танцевально-игровая гимнастика для детей.

Таким образом, **актуальность** программы «СА – ФИ - ДАНСЕ» состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и детей в более качественном физическом развитии детей. Таким образом, танцевальное направление, и, в частности, хореография, является социальным заказом для дошкольного учреждения.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы состоит в гармоничном развитии детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные и ритмичные движения являются основополагающими.

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития, формируется личность человека.

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

Содержание программы доступно для дошкольников, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, гигиене. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются из разных исходных положений, в разном темпе и направлены на развитие чувства ритма, координации движений, танцевальной памяти, а также для формирования правильной осанки.

Новизна программы заключается в том, что она дополнена разделом «игровой стрейчинг». Стрейчинг (в переводе с английского «растягивать») — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Стрейчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Стрейчинг раскрепощает детей, делает их открытыми и жизнерадостными. Во время занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою

очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий и дает необходимый оздоровительный эффект.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса нашего ДОУ. Вместо четырехгодичного обучения детей танцевально-игровой гимнастике, как предлагают авторы учебно-методического пособия «СА – ФИ - ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилева и Е.Г. Сайкина, в учреждении действуют автономные группы воспитанников для занятий по программе (3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет и 6-7 лет). Это позволит сделать ежегодный набор в группы открытым и для тех детей, которые не начали заниматься с 3-4 лет.

При адаптации программы под эти условия учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка в каждой из указанных выше возрастных периодов.

В связи с введением раздела «игровой стрейчинг» изменилось количество времени, выделенного на другие разделы, по сравнению с программой, взятой за основу. Кроме того, в данной программе предлагается методика диагностики результативности по возрастным группам.

Основной целью образовательной программы является создание условий для развития двигательной сферы детей, освоения танцевальных навыков в соответствии с возрастными возможностями, формирования мотивации к занятиям танцами средствами танцевально-игровой гимнастики.

Достижение цели предусматривает решение следующих задач:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласовывать движения с музыкой;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

Ожидаемый результат – положительная динамика показателей развития двигательной сферы детей, желание заниматься танцами, сформированность следующих знаний, умений и навыков:

для воспитанников 5-7 лет:

- знают правила безопасности при занятии физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- владеют навыками по различным видам передвижений по залу; - могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т.д.);
- владеют основными хореографическими упражнениями по программе;
- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей;
- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников в свободное время (танцуют самостоятельно, включают танцевальные композиции в сюжеты игр, организуют обучение танцам в группе, и т.д.);
- выступления на детских праздниках перед сверстниками, детьми другого возраста, родителями, конкурсы;
- участие в спортивных соревнованиях и спартакиадах на уровне детского сада и города;
- беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий; - анализ сохранности контингента занимающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 5-7 лет.

Сроки реализации образовательной программы в 2020-2021 учебном году: 30 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю, с октября по февраль.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы наполняемостью до 20 человек. Занятия проводятся во второй половине дня в спортивном зале МБДОУ.

Наполняемость групп и продолжительность одного занятия соответствует рекомендациям СанПиН 2.4.4.3172-14 (от 04.07.2014 № 41) и составляет: для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к воспитанникам, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Все проводимые занятия являются **практическими**. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие, и не выносится отдельным разделом в учебном плане.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть	
1.	Занятие 1-2	2	-	2	Мониторинг
2.	Занятие 3-4	2	-	2	
3.	Занятие 5-6	2	-	2	
4.	Занятие 7	1	-	1	Творческий отчет (выступление на осеннем утреннике)
5.	Занятие 8 Сюжет «Путешествие на Северный полюс».	1	-	1	
6.	Занятие 9-10	2	-	2	
7.	Занятие 11-12	2	-	2	
8.	Занятие 13-14	2	-	2	
9.	Занятие 15	1	-	1	
10.	Занятие 16 Сюжет «Пограничники».	1	-	1	Педагогическое наблюдение
11.	Занятие 17-18	2	-	2	
12.	Занятие 19-20	2	-	2	Творческий отчет (выступление на новогоднем утреннике)
13.	Занятие 21-22	2	-	2	
14.	Занятие 23	1	-	1	
15.	Занятие 24 Сюжет «Путешествие в Спортландию».	1	-	1	Педагогическое наблюдение
16.	Занятие 25-26	2	-	2	
17.	Занятие 27-28	2	-	2	Мониторинг
18.	Занятие 29	1	-	1	
19.	Занятие 30 Сюжет «Маугли»	1	-	1	Итоговое открытое занятие
	Итого:	30	-	30	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие 1-2. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Музыкально-подвижная игра для закрепления строевых действий и приемов. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках. Бальный танец «Конькобежцы». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление руками на различное количество счетов. Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения. *Мониторинг.*

Занятие 3-4. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках; комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону. Бальный танец «Конькобежцы». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц: свободное раскачивание рук при поворотах туловища. *Мониторинг.*

Занятие 5-6. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках; комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях. Группировка в приседе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Упражнения на расслабление мышц: расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Волна», «Смешной клоун», «Гора», «Жучок». *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 7. Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальноритмическая гимнастика «Зарядка». Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону. Бальный танец «Конькобежцы». Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Игроритмика: ходьба на каждый счет и через

счет с хлопками в ладоши. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 8. Сюжет «Путешествие на Северный полюс». *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 9-10. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты направо, налево по распоряжению. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «Полька». Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Игровой стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет». *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 11-12. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «Полька». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц: свободное раскачивание руками при поворотах туловища. *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 13-14. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «В ритме польки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом. *Творческий отчет.*

Занятие 15. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Перевод рук из одной позиции в другую. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки. Ритмический танец: «В ритме польки», «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок», «Морская звезда». *Педагогическое наблюдение.*

Занятие 16. Сюжет «Пограничники». *Педагогическое наблюдение.*

Занятие 17-18. Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо, налево по распоряжению. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Хореографические упражнения: танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком у опоры. Перевод рук из одной позиции в другую. Ритмический танец: «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 19-20. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Ритмический танец: «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка». *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 21-22. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. В конце урока потряхивание пальцами рук. *Подготовка к творческому отчету.*

Занятие 23. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух», «Зарядка», «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. В конце урока потряхивание пальцами рук. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка». *Творческий отчет.*

Занятие 24. Сюжет «Путешествие в Спортландию». *Педагогическое наблюдение.*

Занятие 25-26. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Упражнения на расслабление: потряхивание ногами в положении стоя. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька». *Педагогическое наблюдение.*

Занятие 27-28. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Ритмический танец: «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание ногами в положении стоя, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. *Мониторинг.*

Занятие 29. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Ритмический танец: «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание ногами в положении стоя, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. *Мониторинг.*

Занятие 30. Сюжет «Маугли». *Итоговое открытое занятие.*

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

1. Формы занятий:

- Традиционное занятие
- Тематическое занятие
- Сюжетное занятие
- Игровое занятие
- Занятие – импровизация

- Итоговое занятие

2. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

- Игровой метод
- Наглядный метод
- Метод аналогий (с животным и растительным миром)
- Словесный метод
- Практический метод

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

Формы подведения итогов

- мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей (методика диагностики – в *Приложении 1*);
- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников;
- выступления на детских праздниках, участие в конкурсах;
- участие в спортивных соревнованиях и спартакиадах;
- беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий.
- анализ сохранности контингента занимающихся.

Дидактическое обеспечение:

- Методические пояснения:
«Построение уроков по танцевально-игровой гимнастике» - *Приложение 2*;
- «Организация проведения уроков» - *Приложение 3*; «Особенности методики обучения» - *Приложение 4*.

- Материалы для проведения сюжетных уроков: отличительные знаки, эмблемы, жетоны, маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований;

- Материалы для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали.

Материально – техническое оснащение занятий:

- музыкальный и спортивный залы;
- музыкальный центр;
- зеркала;

- стеллажи для хранения атрибутов (ленточки, султанчики и т.д.)
- фонотека с музыкальными произведениями для проведения музыкальных подвижных игр, танцевально-ритмической гимнастики и ритмических танцев;

- форма для занятий и костюмы для выступлений;

- канцтовары для подготовки материалов для проведения сюжетных уроков:

ватман, краски, фломастеры, карандаши, цветная бумага, клей, скотч.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2023- 2024 учебный год.

Старшая группа 5-7 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Колво часов	Тема занятия	Место проведения
1.	Октябрь	2.10 7.10 9.10 14.10 16.10 21.10 23.10 26.10	15:30	Практическое занятие	1	Занятие 1-2	музыкальный зал
2.					1	Занятие 1-2	
3.					1	Занятие 3-4	
4.					1	Занятие 3-4	
5.					1	Занятие 5-6	
6.					1	Занятие 5-6	
7.					1	Занятие 7	
8.					1	Занятие 8 Сюжет: «Путешествие на Северный полюс».	
9.		30.10			1	Занятие 9-10	
10.	Ноябрь	6.11	15:30	Практическое занятие	1	Занятие 9-10	музыкальный зал
11.		11.11			1	Занятие 11-12	
12.		13.11			1	Занятие 11-12	
13.		18.11			1	Занятие 13-14	
14.		20.11			1	Занятие 13-14	
15.		25.11			1	Занятие 15	
16.		27.11			1	Занятие 16 Сюжет: «Пограничники».	
17.	Декабрь	2.12	15:30	Практическое занятие	1	Занятие 17-18	музыкальный зал
18.		4.12			1	Занятие 17-18	
19.					1	Занятие 19-20	
20.					1	Занятие 19-20	
21.					1	Занятие 21-22	
22.					1	Занятие 21-22	
23.					1	Занятие 23	

24.		9.12			1	Занятие 24 Сюжет: «Путешествие в Спортландию».	
		11.12					
		16.12					
		18.12					
		23.12					
		25.12					
25.		13.01			1	Занятие 25-26	
26.	Январь	15.01	15:30	Практическое занятие	1	Занятие 25-26	музыкальный зал
27.		20.01			1	Занятие 27-28	
28.		22.01			1	Занятие 27-28	
29.		27.01			1	Занятие 29 (мониторинг)	
30.		29.01			1	Занятие 30 Сюжет «Маугли».	

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Литература для педагогов:

- 1.Зарецкая Н., Роот З. «Танцы в детском саду» Айрис – ПРЕСС, М., 2004.
- 2.Зарецкая Н.В. «Танцы для детей младшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ» Айрис – ПРЕСС, М., 2007.
3. Слущкая С.Л. «Танцевальная мозаика» Линка –ПРЕСС, М., 2006.
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», М., ТЦ СФЕРА, 2014.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Денс. Лечебно-профилактический танец» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010