

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №12 «Ромашка»



«Утверждаю»

Заведующая МДОУ д/с №12 «Ромашка»

О. В. Меликова

**Дополнительная общеобразовательная  
программа – дополнительная общеразвивающая  
программа  
Танцевально – игровая гимнастика  
«СА – Фи - Дансе»**

Программа рассчитана на 2 года  
Возраст детей 3-5 лет

Разработчик: воспитатель Гаврилова Л. О.

Углич 2023

1

**Содержание**

1 Целевой раздел программы.....

1.1	Пояснительная записка.....	
1.2	Цель и задачи Программы.....	
1.3	Принципы Программы.....	
1.4	Планируемые результаты реализации Программы.....	
2	Содержательный раздел программы.....	
2.1	Интеграция образовательных областей в Программе.....	
2.2	Методы и приемы, используемые на занятиях.....	
3	Организационный раздел программы.....	
3.1	Планирование работы по Программе.....	
3.2	Организация работы с родителями в процессе реализации программы.....	
3.3	Материально-техническое обеспечение программы.....	
3.4	Организационно-методическое обеспечение Программы.....	
4	Методические пособия.....	

## 1. Целевой раздел программы

### 1.1 Пояснительная записка

Одно из направлений работы ДОУ – это физическое развитие ребенка. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, умственного нравственного и физического развития ребенка.

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо. У детей 5-го года возросли физические возможности. Движения их стали значительно уверенными и разнообразными.

В средней группе особенно важно наладить двигательный режим. В программе «Са – Фи – Дан-се» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. 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.

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

Группа детей 3-5 лет	
Время	День недели
15.30 – 15.50	среда

## 1.2 Цель и задачи Программы

**Цель:** Содействие всестороннего развития личности дошкольников средствами танцевально – игровой гимнастики. Развитие творческих способностей детей.

### **Задачи первого года обучения:**

#### 1. Укрепление здоровья детей

- способствовать систематизации роста и развития опорно – двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

#### 2. Развитие психомоторных способностей дошкольников

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания.

### **Задачи второго года обучения:**

#### 1. Укрепление здоровья детей

- развитие мышления, воображения, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навык самостоятельности выражения движений под музыку;
- развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи, трудолюбия.

## 1.3 Принципы Программы

- занятия составляются согласно педагогическим принципам возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально – ритмическому воспитанию ребенка;
- систематичность и последовательность (любая новая ступень в обучении детей опирается на уже освоенное в предыдущем);
- динамичность (интеграция задач в разные виды деятельности);
- психологическая комфортность;
- наглядность (мультимедийные презентации, иллюстративный материал).

1.4 Планируемые результаты реализации Программы  
Дети:

- систематическое занятие танцевально – ритмической гимнастикой;
- помогут естественному развитию организма ребенка и привитию потребности заботиться о здоровье;
- разовьют опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную систему;
- увеличивают жизненную емкость легких, улучшают физическую, интеллектуальную работоспособность;
- укрепляет осанку и свод стопы;
- сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, инициативу, трудолюбие.

**Критерии оценки:**

Первого года обучения	Второго года обучения
1. Знают назначения спортивного зала и правила поведения в нем.	1. Дети знают о назначении отдельных упражнений танцевально – ритмической гимнастики.
2. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу.	2. Умеют выполнять простейшие упражнения, построения, перестроения.
3. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку.	3. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах.
4. Овладевают навыками ритмической ходьбы.	4. Знают основные танцевальные позиции рук и ног.
5. Умеют топтать, хлопать в такт музыки.	5. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года.
6. Умеют в музыкальной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры).	

## 2. Содержательный раздел программы

### 2.1 Интеграция образовательных областей в Программе

Программа составлена с учетом интеграции пяти образовательных областей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие, художественно-эстетическое развитие.

<b>Образовательная область</b>	<b>Реализуемые цели и задачи</b>
Социально-коммуникативное развитие	Развитие и общение ребенка со взрослыми и сверстниками, становление самостоятельности, развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания
Познавательное развитие	Развитие интереса детей, любознательности, развитие воображения и творческой активности.
Речевое развитие	Обогащение активного словаря, развитие речевого творчества.
Физическое развитие	Приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на гибкость, ловкость, быстроту выполнения основных движений, ходьбу, бег, мягкие прыжки, повороты.
Художественно-эстетическое развитие	Восприятие музыки (ритм, такт, фольклора, стимулирование сопереживания персонажам).

### 2.2 Методы и приемы, используемые на занятиях:

Словесные	Беседа, чтение художественной литературы, наблюдения.
Наглядные	Показ, демонстрация, рассматривание иллюстраций.
Практические	Дидактические, подвижные, настольные, сюжетно-ролевые игры. Инсценирование, театрализация, приемы разрешения проблемно-игровых ситуаций.

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.

Ведущей формой организации является групповая деятельность.

Организация занятия:

<p>Основная часть занимает 15 минут</p> <p>Виды занятий:</p> <p>игры - путешествия; экспериментальная и практическая деятельность; театрализованные игры; экскурсии; дидактические игры, как основная часть занятий.</p> <p>Формы занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- традиционное занятие;</li><li>- тематическое занятие;</li><li>- сюжетное занятие;</li><li>- игровое занятие;</li><li>- занятие – импровизация;</li><li>- итоговое занятие.</li></ul>	<p>Заключительная часть занимает 3 минуты</p> <p>Подведение итогов занятия - общий круг.</p>
---	--

### 3. Организационный раздел программы

#### 3.1 Планирование работы по Программе

Программа рассчитана на 36 периодов и 36 часов образовательной деятельности.

Ожидаемое минимальное (количество детей – 7 человек).

Ожидаемое максимальное (количество детей – 12 человек).

Ожидаемые результаты первого года обучения.

Нормы оснащения детей средствами обучения при проведении образовательной программы и интенсивность их использования.

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.

#### 3.2 Организация работы с родителями в процессе реализации Программы

Формой подведения итогов реализации программы являются:

1. Выступление на спортивном празднике в детском саду.
2. Выступление перед родителями на собраниях.
3. Участие в конкурсах между группами.

#### 3.3 Материально – техническое обеспечение программы



## Характеристика разделов программы «Са – Фи – Дан – се»

1. Раздел «Игроритмика»
  - является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся.
2. Раздел «Игрогимнастика»
  - различные виды движений, строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения.
3. Раздел «Игротанцы»
  - направлены на формирование танцевальных движений.
4. Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика»
  - представлены образно – танцевальные композиции.
5. Раздел «Игропластика»
  - нетрадиционная методика мышечной силы и гибкости.
6. Раздел «Пальчиковая гимнастика»
  - служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.
7. Раздел «Игровой самомассаж»
  - является основой закаливания и оздоровления детского организма.
8. Раздел «Музыкально – подвижные игры»
  - здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, соревнования.
9. Раздел «Игры – путешествия»
  - все виды подвижной деятельности для закрепления умений и навыков.
10. Раздел «Креативная гимнастика»
  - предусматривает работу нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, мышления, самовыражения и раскрепощенности.

Занятия проводятся два раза в неделю.

Длительность занятий 15 – 20 минут под музыкальное сопровождение.

3.4 Организационно – методическое обеспечение Программы.

### Планирование занятий в группе 3-4 года

№	Раздел программы	количество
1	«Игроритмика»	В течение года
2	«Игрогимнастика»	6 часов
3	«Игротанцы»	В течение года
4	«Танцевально – ритмическая гимнастика»	24 часа
5	«Игропластика»	По плану
6	«Пальчиковая гимнастика»	По плану
7	«Игровой самомассаж»	По плану
8	«Музыкально – подвижные игры»	По плану занятий
9	«Игры путешествия»	6 часов
10	«Креативная гимнастика»	По плану занятий
	Всего часов	36 часов

### Планирование занятий в группе 4-5 лет

№	Раздел программы	количество
1	«Игроритмика»	В течение года
2	«Игрогимнастика»	16 часов
3	«Игротанцы»	В течение года
4	«Танцевально – ритмическая гимнастика»	24 часа
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»	6 часов
10	«Креативная гимнастика»	По плану занятий
	Всего часов	36 часов

Отличительные особенности данной программы является тематическое планирование.

#### 1. Планирование занятий по месяцам ( Фирилева Ж.И., Сайкина Е.Г. Са – Фи – Дан – се «Танцевально – игровая гимнастика в детском саду»)

Месяц	Занятия
Сентябрь	1 – 2; 3 – 4; 5-6
Октябрь	7; 8 – сюжетный урок; 9 - 10
Ноябрь	11 – 12; 13 – 14; 15; 16 – сюжетный урок

Декабрь	17 – 18; 19 – 20; 21 – 22; 23; 24 – сюжетный урок
Январь	25 – 26; 27 – 28; 29; 30 – сюжетный урок
Февраль	31 – 32; 33 – 34; 35 – 36; 37; 38 – сюжетный урок
Март	39 – 40; 41 – 42; 43; 44 – сюжетный урок; 45 – 46; 47 – 48
Апрель	49 – 50; 51 – 52; 53; 54 – сюжетный урок; 55 – 56; 57 – 58; 59 - 60
Май	61 – 62; 63 – 64; 65; 66 – сюжетный урок; 67; 68

#### **4. Методические пособия**

2. Фирилева Ж.И. Са – Фи – Дан – се «Танцевально – игровая гимнастика в детском саду»
3. Филиппова С.О. «Мир движений мальчиков и девочек»
4. Ермак Н.Н. «Физкультурные праздники в детском саду»
5. Лысова В.Я. «Спортивные праздники и развлечения»
6. Мастюкова Е.М. «Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию»
7. Горькова Л.Г. «Занятия физической культурой в ДОУ»
8. Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре»
9. Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников»