

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 69 «МАРИНА» ПРИСМОТРА И  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад № 69 «Марина»  
Красногвардейского района Санкт-  
Петербурга  
Протокол от 30.08.2016 № 3

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

Приказ от



Е.А.Винокурова

20 10 г. № 10/09

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности «СА-ФИ-Дансе»**

Возраст детей с 6 до 7 лет

Количество учебных часов за каждый учебный год обучения - 32

Срок реализации с 03.10.2016 г. по 31.05.2017 г.

**Составитель:**

Педагог дополнительного  
образования Савина Надежда  
Алексеевна

Санкт-Петербург  
2016

## Содержание

	Наименование раздела	Стр.
<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи Программы.....	4
1.3.	Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	5
1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности детей.....	5
1.5.	Особенности организации образовательного процесса.....	6
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы.....	8
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ</b>	<b>10</b>
2.1.	Учебный план.....	10
2.2.	Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	10
2.3.	Оформление предметно-пространственной среды .....	10
2.4.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	11
2.5.	Взаимодействие с семьей.....	14
2.6.	Планирование работы с детьми.....	15
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ</b>	<b>17</b>
3.1.	Расписание, режим двигательной активности.....	17

## Раздел 1. ЦЕЛЕВОЙ

### 1.1. Пояснительная записка

Данная программа составлена для детей 6-7 лет, посещающих ГБДОУ детский сад № 69 «Марина» Красногвардейского района Санкт-Петербурга.

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

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

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

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

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

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении.

В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений.

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.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает

эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

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

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Са-Фи-Дансе» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Ожидаемые результаты первого года обучения: Дети 5-6 лет овладеют навыками по различным видам передвижений по залу, приобретут определенный запас движений в танцевальных упражнениях, смогут передать характер музыкального произведения в движении, овладеют основными хореографическими упражнениями по программе данного года обучения.

Группа детей 6-7 лет проходит обучение второй год, что подразумевает более сложные элементы в проведении музыкально-подвижных играх, научатся исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а так же двигательные задания по физическому развитию данного года обучения.

Программа по дополнительному образованию составлена на основе авторской программы Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «СА-ФИ-Дансе», структура данной Программы соответствует ФГОС ДО.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

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

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Са-Фи-Дансе» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих **основных задач:**

### **1. Укрепление здоровья:**

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

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

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

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

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

Данная программа рассчитана на 1 год. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся с детьми 6-7 лет один раз в неделю из расчета 32 часа в год.

### 1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

При распределении разделов программы обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей данного возраста.

#### Общепедагогические принципы:

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы**:

- **наглядность** - демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- **доступность** - обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- **систематичность** - регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- **индивидуальный подход** - учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- **увлеченность** - каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- **сознательность** - понимание выполняемых действий, активность.

### 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей

Возраст детей	Особенности художественно-эстетического развития дошкольников
6-7 лет	<p>Дети шестого года жизни отличаются активизацией ростового процесса: изменяются пропорции тела, совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности, заметно улучшается координация и равновесие. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо больше внимания уделять развитию мелкой моторики.</p> <p>Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной скоординированностью и точностью. Дети лучше ориентируются в пространстве, хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Заметно увеличилось проявления волевых усилий при</p>

	выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.
--	---

## 1.5. Особенности организации образовательного процесса

Основная отличительная особенность программы состоит в преобладании нетрадиционных видов движений и упражнений - танцевально-ритмической гимнастики, нетрадиционных видов упражнений и креативной гимнастики. В танцевально-ритмическую гимнастику входят такие упражнения, как игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями.

### **Характеристика разделов программы «Са-Фи-Дансе»**

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

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

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

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

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

**Раздел «Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют

формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

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

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

## **ОРГАНИЗАЦИЯ НЕПРЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Содержание программы «Са-Фи-Дансе» представлено поурочным планированием учебного материала. Основа учебной программы - в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Структура проведения занятий по танцевально-игровой гимнастике - общепринятая, и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие - это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

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

Для решения задач подготовительной части занятия в учебном - тематическом планировании представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы - несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

**Основная часть** длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над

развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и балльные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

**Заключительная часть** длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

## **1.6. Планируемые результаты освоения Программы**

### **Ожидаемые результаты к концу учебного года детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет):**

Функциональное развитие всех систем организма детей соответствует уровню, необходимому для дальнейшего обучения в школе. У ребенка в достаточной степени развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, мелкая моторика рук.

Ребенок проявляет находчивость и познавательную активность. Имеет навыки самовыражения, может движениями, под музыку передать настроение, создать выразительный образ. Ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в движении.

Воспитанники имеют навыки взаимодействия в группе сверстников, достаточно развитое чувство товарищества, взаимопомощи.

Дети имеют первоначальные представления о положительном влиянии тех или иных упражнений танцевально-игровой гимнастики на развитие их организма, укрепление здоровья.

Через ознакомление с традициями ритмики, танцев дети получают некоторые сведения о культуре разных стран.

У детей развито внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции.

У детей сформированы навыки необходимые для двигательной и музыкально-ритмической деятельности: чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, выразительность, пластичность, грациозность и изящество движений.

*Способы определения результативности:*

Оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования



носит индивидуальный, динамический характер – оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения. Ведущим методом является наблюдение. Два раза в год (начало и конец) проводится тестирование отдельных физических качеств: ловкость, гибкость. Тесты предлагаются детям в игровой и соревновательной форме, так же носят динамический характер (оценивается динамика развития данных качеств).

## Раздел 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

### 2.1. Описание образовательной деятельности по программе

Данная Программа рассчитана на 32 часа за учебный год в работе с детьми 6-7 лет.

#### Учебный план для детей подготовительного возраста (6-7 лет)

№	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	19
1.	Танцевально-ритмическая гимнастика	9
2.	Игры путешествия	В течение года, по плану занятия
3.	Игроритмика	В течение года, по плану занятия
4.	Игrogимнастика	В течение года, по плану занятия
5.	Игротанцы	В течение года, по плану занятия
6.	Пальчиковая гимнастика	В течение года, по плану занятия
7.	Музыкально – подвижные игры	В течение года, по плану занятия
8.	Игровой самомассаж	В течение года, по плану занятия
9.	Мониторинг	4
<b>Всего часов:</b>		<b>32</b>

### 2.2. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

#### Перечень методических пособий, необходимых для реализации Программы

Возраст детей	Методическое пособие
6-7 лет	Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб, «Детство-Пресс», 2007. Музыкальные произведения: Т. Потапенко, М. Раухвергера, А. Александрова, А.Филиппенко.

### 2.3. Оформление развивающей предметно-пространственной среды

Занятия проводятся в физкультурном и музыкальном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

№	ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ	КОЛИЧЕСТВО
1	Музыкальный центр, компакт – диски	1
2	Атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, гимнастические палки, обручи, пособия для упражнений на дыхание, погремушки, платочки, шарфики, косынки.	По количеству занимающихся
3	Гимнастические коврики	
4	Декорации (для проведения сюжетных занятий)	
5	Костюмы	

## 2.4. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

### Особенности методики обучения

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

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

*Начальный этап* обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

*Название упражнения*, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

*Показ упражнения* или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

*Объяснение техники* исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых - они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки *опробования упражнения* имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. Если упражнение нельзя разделить на составные

части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Педагог должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят - только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. *Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых.*

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

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

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным

методом является запоминание упражнения с помощью представления - «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

*Этап закрепления и совершенствования* характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

#### ***Средства реализации программного содержания: с детьми 6-7 лет***

- Игроритмика:

Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет. Выполнение движений руками в различном темпе. Сочетание ходьбы с хлопками в разном темпе.

- Игροгимнастика:

Строевые упражнения: Построение в шеренгу и в колонну по команде. Повороты переступанием по команде. Перестроения в ширенгах по команде. Перестроение в круг. Ходьба и бег «змейкой» по ориентирам.

- Общеразвивающие упражнения: Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Выполнение упражнений в различных положениях - полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений с платками, султанчиками, лентами.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений.

Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Сегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении

мышц - выдох; при расслаблении мышц - вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

- Игротанцы:

Хореографические упражнения: Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиция рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений. Танцевальные шаги: Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360" на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов. Ритмические танцы: «Я рисую речку», «Буги-вуги», полька «Старый Жук», «Трус не играет в хоккей» (мальчики), «Полька-хлопушка», «Пляска с платочками» (девочки), «Матушка-Россия».

- Танцевально-ритмическая гимнастика:

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

- Игропластика.

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

- Пальчиковая гимнастика:

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

- Игровой самомассаж:

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

- Музыкально-подвижные игры:

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

- Игры-путешествия:

«Лесные приключения», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

## 2.5. Взаимодействие с семьей

Ознакомление родителей с Программой осуществляется на родительском собрании, в индивидуальных беседах, через информационные стенды группы, индивидуальные консультации. Регулярно проводится презентация танцев на праздниках. Два раза в год проводятся открытые занятия для родителей.

Дата	Мероприятия	Отметка о выполнении
декабрь	<b>Выступления на родительских собраниях:</b> Тема: «Роль ритмической практики в гармоничном	

май	развитии ребёнка» <b>Тема: «Итоги года. Выполнение поставленных задач»</b>	
ноябрь, февраль, апрель	<b>Консультации:</b> Тема: «Танцуем вместе с детьми»; Тема: «Развиваем координацию движения в различных видах деятельности»; Тема: «Рекомендации по оздоровлению организма ребёнка».	
ноябрь, февраль, май	Открытые занятия по танцевальным композициям разных уровней сложности.	
В течение года	Индивидуальные консультации, беседы, практическая помощь.	

## 2.6. Планирование работы с детьми

### Целевое планирование по Программе «Са-Фи-Дансе» детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Тема занятий	Месяц	Кол-во часов
<b>Мониторинг</b> <b>Вводный урок</b> <b>Сюжетный урок</b> <b>Игра по станциям</b> 1. Урок (1-2) 2. Урок (3-4) 3. Урок (5-6) 4. Урок (7)	<b>Октябрь</b>	<b>4</b>
<b>Сюжетный урок</b> <b>«Пограничники»</b> 5. Урок (8) 6. Урок (9-10) 7. Урок (11-12) 8. Урок (13-14)	<b>Ноябрь</b>	<b>5</b>
<b>Сюжетный урок</b> <b>«Путешествие в Спортландию»</b> 9. Урок (15-16) 10. Урок (17-18) 11. Урок (19-20) 12. Урок (21-22) 13. Урок (23)	<b>Декабрь</b>	<b>4</b>
<b>Сюжетный урок</b> <b>«Маугли»</b> 14. Урок (24) 15. Урок (25-26) 16. Урок (27-28-29)	<b>Январь</b>	<b>3</b>

<p align="center"><b>Сюжетный урок «Цветик-семицветик»</b></p> <p>17. Урок (30) 18. Урок (31-32) 19. Урок (33-34)</p>	<b>Февраль</b>	<b>4</b>
<p align="center"><b>Сюжетный урок «Искатели клада»</b></p> <p>20. Урок (35-36-37) 21. Урок (38) 22. Урок (39-40) 23. Урок (41-42)</p>	<b>Март</b>	<b>3</b>
<p align="center"><b>Сюжетный урок «Клуб весёлых человечков»</b></p> <p>24. Урок (44) 25. Урок (45-46) 26. Урок (47-48) 27. Урок (49)</p>	<b>Апрель</b>	<b>4</b>
<p align="center"><b>Сюжетный урок «Приходи сказка!»</b></p> <p>28. Урок (50) 29. Урок (51-52) 30. Урок (53)</p> <p align="center"><b>Мониторинг</b></p>	<b>Май</b>	<b>3</b>  <b>2</b>
<b>Итого:</b>		<b>32 часа</b>



### Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

#### 3.1. Расписание

Занятия с детьми проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

#### РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

Наименование кружка	Место проведения занятий	День недели	Время проведения занятий
СА-ФИ-Дансе	Спортивно-музыкальный зал	Вторник <i>* пятница (замена в случае болезни педагога, в случае переноса праздничных дней)</i>	с 16-00 до 16-30 (I подгруппа дети 6-7 лет )

#### Режим двигательной активности

Занятия	С детьми 6-7 лет
Количество в неделю	1
Продолжительность	30 мин
Форма организации	групповое
Физминутка	В середине занятия – 3 мин