РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дополнительной общеобразовательной программы ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА**

**«СА-ФИ-ДАНСЕ»**

**для детей дошкольного возраста**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Направленность
3. Актуальность
4. Цель программы
5. Основные задачи
6. Уровень освоения программы
7. Условия реализации программы
8. Форма и режим занятий
9. Характеристика, цели и содержание разделов программы
10. Ожидаемые результаты
11. Форма подведения итогов
12. Учебный план
13. Учебно-тематический план 1-го года обучения
14. Учебно-календарный график 1-го года обучения
15. Пояснительная записка

Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» является одной из профилирующих дисциплин в цикле эстетических предметов, введенных в дошкольные образовательные учреждения. Цель данного предмета – всестороннее развитие детей дошкольного возраста. Формирование у детей музыкального ритма, развитие их творческих способностей, умение воплощать музыкально – двигательный образ, а также активно слушать музыку, быть предельно ритмичным и выражать свои музыкальные впечатления в осмысленных пластических движениях и действиях.

В данной программе предлагается развитие идеи использования музыкально-ритмичных движений как средства психологического раскрепощения ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента. Огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности.

1. **Направленность** – социально-педагогическая

Данная программа предусматривает обучение дошкольника по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе», не вступая в противоречия с задачами и методами основной общеобразовательной Программы МДОУ.

1. Актуальность

Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения, следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности в школе.

Программа носит комплексный характер, так как включает в себя дисциплины, направленные на развитие различной деятельности (музыкальной, эстетической, интеллектуальной, физической). Другими словами, программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» направлена на общее гармоничное психическое развитие, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей.

1. Цель программы 1-го года обучения:

Создание условий для воспитания у детей младшего дошкольного возраста интереса и потребности в движениях под музыку, а также развития

умения выполнять движения в соответствии с характером, темпом и ритмом музыки.

1. Основные задачи программы:

Развивающие:

**Развитие музыкальности:**

* + развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
  + развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

* + развитие ловкости, точности, координации движений;
  + развитие гибкости и пластичности;
  + развитие силы и выносливости;
  + развитие умения ориентироваться в пространстве;
  + обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений. **Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:**
  + развивать творческие способности и потребности самовыражения детей через музыку;
  + развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

Развитие и тренировка психических процессов:

* + развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции;
  + развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Обучающие:

* + формирование умения импровизировать под незнакомую музыку;
  + формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Воспитательные:

* + воспитание интереса, потребности в движениях под музыку;
  + воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству;
  + воспитание умения сопереживать другим людям и животным; воспитание умения правильно вести себя в группе во время движения.

Оздоровительные:

* + способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать развитию и

функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

1. Уровень освоения ОП – общекультурный

Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте встречается довольно часто) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребенка.

1. Условия реализации программы

Работа по программе ведётся одним педагогом. Занятия проводятся в спортивном зале. Для реализации программы в музыкальном зале созданы все необходимые условия (музыкальный центр, компьютер, скамейки, танцевальные костюмы, обручи, ленты, мячи, султанчики, гимнастические палки и т.д.).

Программа по танцевально-игровой гимнастике "Са-Фи-Дансе" рассчитана на четыре года обучения для детей от 2-х до 7 лет (младший возраст- 2-3 года и 3-4 года; средний возраст - 4-5 лет; старший возраст - 5-7 лет).

1. Форма и режим занятий

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю во вторую половину дня. Продолжительность занятий в группе (младший возраст) – 10-15 минут.

Общее количество учебных занятий в год: 36 занятий.

Наполняемость группы до 28 человек.

Основной формой с детьми является танцевально-игровое занятие, в ходе которого осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование двигательных, музыкальных, танцевальных способностей занимающихся.

Программа строится на основе игровых упражнений, таких как:

Игроритмика (специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры).

Игрогимнастика (строевые, общеразвивающие, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки).

Игротанцы (танцевальные шаги, ритмические танцы, элементы хореографических упражнений и танцевальные формы, как историко- бытовой, народный, бальный и ритмический танцы).

Танцевально-ритмическая гимнастика (композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп).

Игропластика (использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку свободно выразить свои эмоции, обретая открытость и свободу).

Пальчиковая гимнастика (упражнения, превращаются в учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию).

Игровой самомассаж (упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления).

Музыкально-подвижные игры: упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, все то, что требуется для достижения цели при поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастики.

Креативная гимнастика (игры, направленные на развитие творческих способностей детей).

**9. Характеристика,**  **цели и содержание разделов программы**

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

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

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

В разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика» представлены образно – танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

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

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

Раздел «Музыкально – подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально – игровой гимнастике. (Приложение 4)

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

Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

1 Игроритмика.

Цель: развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

Виды упражнений:

 хлопки в такт музыки;

 ходьба сидя на стуле;

 акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;

 увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;

 поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.

 хлопки руками под музыку;

 движения руками в различном темпе.

 выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;

 выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом

 удары ногой на каждый счёт и через счёт

 шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)

 хлопки по счёту;

 притопы на каждый счёт;

 притопы с хлопками поочерёдно;

 поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;

 хлопки в ладоши;

 произвольные упражнения на воспроизведение музыки;

 выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);

 шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;

 приседания с движениями рук;

 подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;

 плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;

 плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз;

 ходьба на каждый счет и через счет;

 хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;

 сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот;

 гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;

 выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

10.Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения ребенок должен овладеть следующими качествами и умениями:

1. Двигательные качества и умения:

Ходьба – бодрая, спокойная, с перешагиванием через предметы;

Бег – легкий, ритмичный, передающий различные образы («самолетики», «машины», «бабочки», «лошадки» и др.);

Прыжковые движения – на 2-х ногах на месте, с продвижением вперед;

Имитационные движения – образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ или настроение (веселый, грустный зайчик, хитрая лиса, косолапый медвежонок и т.д.);

Танцевальные движения – приставные шаги, поочередное притопывание ног, поочередное выставление ноги на пятку и на носок, «пружинка», «фонарики», «топотушки» и т.д.

1. Умение ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, в рассыпную, становиться в пары.
2. Творческие способности и умения:

- потребность ребенка к самовыражению в движении под музыку;

- умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;

1. Развитие и тренировка психических процессов:

- дети умеют начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, т.е. развито слуховое внимание;

- умеют выражать эмоции – радость, грусть, страх;

- развивается восприятие, воля, внимание, память, мышление – дети выполняют несложные музыкальные композиции от начала до конца, не отвлекаясь (по показу взрослого).

1. Формы подведения итогов реализации ОП

Форма подведения итогов реализации программы «Танцевально-игровая гимнастика Са-Фи-Дансе»:

* + проверка правильности выполнения игровых заданий и упражнений на занятиях;
  + проверка выполнения индивидуальных заданий;
  + педагогическая диагностика (2 раза в год)
  + открытое занятие по итогам года (1 раз в год) и показ отдельных номеров на массовых мероприятиях

1. Учебный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы программы | Первый год обучения  (час) |
| 1. | Игроритмика | 5 |
| 2. | Игрогимнастика | 3 |
| 3. | Игротанцы | 3 |
| 4. | Танцевально-ритмическая гимнастика | 12 |
| 5. | Игропластика | 2 |
| 6. | Пальчиковая гимнастика | 1 |
| 7. | Игровой самомассаж | 1 |
| 8. | Музыкально-подвижные игры | 4 |
| 9. | Креативная гимнастика | 1 |
| 10. | Всего часов: | 30 |

1. Учебно-тематический план 1-го года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Вводное занятие. Правила организации занятий. Правила поведения на занятиях. | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка.  Комплексы упражнений, направленные на развитие таких физических качеств как: гибкость, ловкость, координация, сила, быстрота. Наклоны, разновидности ходьбы, бега, прыжков. | 6 |
| 3 | Темы занятий:  «На лесной опушке» | 3 |
| 4 | «Веселый экспресс» Путешествие по станциям | 3 |
| 5 | «Путешествие в Морское царство» |  |
|  | 4 |
|  |  |
| 6 | «Поход в зоопарк» |  |
|  | 3 |
|  |  |
| 7 | «В гости к Чебурашке» | 2 |
| 8 | «Пришла Весна-Красна» |  |
|  | 3 |
| 9 | «Я танцую» | 2 |
| 10. | Творческая деятельность, танцевально- ритмическая гимнастика, игроритмика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры, креативная гимнастика | 2 |
| 11 | Открытое занятие | 1 |
| 12 | **Всего часов:** | **30** |

1. **Учебно-календарный график 1-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  занятия | Содержание занятий | Месяц |
| 1. | Вводное занятие.   1. ОРУ без предмета 2. Музыкально-подвижная игра: «Найди свое место» 3. Игровой самомассаж (поглаживание рук и ног в образно-игровой форме) 4. Превращаемся в зайку, медведя по показу делаем движения | октябрь |
| 2. | 1. Построение в круг. Игровой самомассаж 2. ОРУ без предмета 3. Ритмический танец: «Танец сидя» (по показу) 4. Музыкально-подвижная игра: «Найди свое место» | октябрь |
| 3. | «На лесной опушке»   1. Построение в рассыпную. Игровой самомассаж 2. Строевые упражнения «Марш» 3. Музыкально-подвижные игры: «Зашагали ножки, топ…» | октябрь |
| 4. | «Веселый экспресс»   1. Построение в круг. Строевые упражнения:   «Кукушка».   1. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках (обучение) 2. Музыкально-подвижная игра: «Тихо-громко» | октябрь |
| 5. | 1. Построение в шеренгу. Строевые упражнения: перестроения в круг. 2. ОРУ без предмета. 3. Танцевальные шаги – шаг с носка, на носках. 4. Релаксация | ноябрь |
| 6. | «На лесной опушке»   1. Построение в колонну. Перестроение в круг, в рассыпную. 2. Самомассаж. Игроритмика – хлопки. 3. Пальчиковая гимнастика. | ноябрь |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7. | «Веселый экспресс»   1. Построение в рассыпную.   2. Музыкально-подвижная игра: «Быстро по местам».  3. Музыкально-подвижные игры: «Тихо-громко», | ноябрь |
| 8. | «Путешествие в Морское царство»   1. Разминка игра: «Быстро по местам» 2. ОРУ с флажками «Вместе весело шагать» обучение 3. Комплекс упражнений игропластики на морскую тематику: «Морской червяк», «Морской конек», «Морская звезда», «Медуза» (под музыку: «Синяя вода») 4. Упражнения на дыхание: «Шар» | ноябрь |
| 9. | 1. Построение в шеренгу. 2. ОРУ с флажками повторение 3. Танцевальные шаги – шаг с носка, на носках. 4. Музыкально-подвижные игры: «У медведя во бору», 5. Релаксация | декабрь |
| 10. | «На лесной опушке»   1. Разминка. Самомассаж. 2. Игроритмика «Громко-тихо» (на громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру 3. Комбинация из танцевальных шагов 4. Выполнение фигурок из пальчиков | декабрь |
| 11. | «Путешествие в Морское царство»   1. Разминка игра: «Быстро по местам» 2. Комплекс упражнений игропластики на   морскую тематику: «Морской червяк», «Морской конек», «Морская звезда», «Медуза»   1. Музыкально-подвижные игры: «Тихо-громко» 2. Пальчиковая гимнастика | декабрь |
| 12. | «Поход в зоопарк»   1. Марш под песню «Песня о зоопарке». Игровой самомассаж 2. Упражнение для стоп «Дорожка здоровья» и на укрепление осанки 3. Обучение танцевально-ритмическая гимнастика: «Чебурашка» | декабрь |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13. | «Поход в зоопарк»   1. Марш под песню «Песня о зоопарке». Игровой самомассаж 2. Упражнение для стоп «Дорожка Здоровья» и на укрепление осанки 3. Повторение танцевально-ритмической гимнастики: «Чебурашка» 4. Упражнения на дыхание | январь |
| 14. | «Веселый экспресс»   1. Разминка. Самомассаж. 2. Ритмичный танец по показу «Ручка правая вперед», «Танец утят». 3. Игроритмика «Громко-тихо» (на громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру 4. Комбинация из танцевальных шагов 5. Выполнение фигурок из пальчиков | январь |
| 15. | «Путешествие в Морское царство»   1. Разминка игра: «Быстро по местам» 2. ОРУ с флажками «Вместе весело шагать» закрепление 3. Комплекс упражнений игропластики на   морскую тематику: «Морской червяк», «Морской конек», «Морская звезда», «Медуза» (под музыку:  «Синяя вода»)   1. Пальчиковая гимнастика | февраль |
| 16. | «Путешествие в Морское царство»   1. Разминка игра: «Быстро по местам» 2. ОРУ с флажками «Вместе весело шагать» закрепление   Закрепление комплекс упражнений игропластики на морскую тематику: «Морской червяк», «Морской конек», «Морская звезда», «Медуза» (под музыку: «Синяя вода»)   1. Пальчиковая гимнастика: «Мы сегодня моряки» | февраль |
| 17. | «Поход в зоопарк»   1. Марш под песню «Песня о зоопарке». Игровой самомассаж 2. Упражнение для стоп «Дорожка Здоровья» и на укрепление осанки 3. Повторение танцевально-ритмической гимнастики: «Чебурашка» 4. Упражнения на дыхание, пальчиковая гимнастика | февраль |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 18. | «В гости к Чебурашке»  1.Строевые упражнения: в круг, в колонну 2.Закрепление танцевально-ритмической гимнастики: «Чебурашка».   1. Игроритмика. Поднимание и опускание рук на счет, хлопки 2. Музыкально-подвижные игры: «Снег кружится» | февраль |
| 19. | «В гости к Чебурашке»  1.Строевые упражнения: в круг, в колоннe  2. Закрепление танцевально-ритмической гимнастики: «Чебурашка».  3. Игроритмика Поднимание и опускание рук на счет, хлопки  4. Музыкально-подвижные игры: «Снег кружится» | март |
| 20. | «Пришла Весна-красна»   1. Разминка «Весна-красна» по показу 2. Обучение танца: «Рыбачок» 3. Музыкально-подвижные игры: «Солнышко и дождик» 4. Релаксация | март |
| 21. | «В гости к Чебурашке»  1.Строевые упражнения: в круг, в колонну 2.Закрепление танцевально-ритмической гимнастики: «Чебурашка».  3. Обучение танца: «Рыбачок»  4. Игроритмика Поднимание и опускание рук на счет, хлопки   1. 5. Музыкально-подвижные игры: «Солнышко и дождик» | март |
| 22. | «В гости к Чебурашке»   1. 1.Строевые упражнения: в круг, в колонну. 2. «Сказочная зарядка» по показу 3. Обучение танца: «Рыбачок» 4. Музыкально-подвижные игры: «Птички» 5. Релаксация | март |
| 23. | «Пришла Весна-красна»   1. Разминка «Весна-красна» по показу 2. Повторение танца: «Рыбачок» 3. Музыкально-подвижная игра: «Птички» 4. Релаксация | апрель |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 24. | «Пришла Весна-красна»   1. Разминка «Весна-красна» (ходьба, перестроения) 2. Повторение танца: «Рыбачок» 3. Музыкально-подвижная игра: «Зайка серый умывается…» 4. Релаксация | апрель |
| 25. | «Я танцую»  1.Строевые упражнения в круг: построения и перестроения.   1. Музыкально-подвижная игра: «Найди предмет» 2. Игропластика (комплекс упражнений лежа на спине). Упражнения на расслабления мышц, на укрепление осанки 3. Музыкально-подвижная игра: «Зайка серый умывается…» | апрель |
| 26. | «Я танцую»  1.Строевые упражнения в круг: построения и перестроения.   1. 2. Музыкально-подвижная игра: «Зайка серый умывается…»   3.Музыкально-подвижная игра: «Собачка - Жучка» | апрель |
| 27. | Открытое занятие: «Танцевальный калейдоскоп»  Музыкально-ритмические композиции и  музыкально-подвижные игры по выбору детей | май |
| 28. | 1. Строевые упражнения в шеренгу 2. ОРУ с обручем 3. Конкурс: «Повтори за мной» 4. Музыкально-подвижные игры по выбору | май |
| 29. | 1. Строевые упражнения в шеренгу 2. ОРУ с обручем 3. Ритмичные танцы по выбору детей 4. Музыкально-подвижные игры по выбору | май |
| 30. | 1. Строевые упражнения в шеренгу 2. ОРУ с обручем 3. Конкурс на лучшее движение 4. Музыкально-подвижные игры по выбору | май |