

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 28 городского округа город Уфа  
Республики Башкортостан

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

«30» 08 2022г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом от «30» 08 2022 г.

№ 25  
заведующий МБДОУ

Детский сад № 28

Н.В. Имамова



**Дополнительная общеобразовательная  
программа дошкольного образования  
физкультурно-спортивной направленности  
«Са-Фи-дансе»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Кислицына Т.А.

Уфа-2022 г.

## Паспорт программы

1. Дополнительная образовательная программа «Танцевально-игровая гимнастика»

2. Составитель программы: Кислицына Татьяна Александровна
3. Нормативный срок освоения программы: 9 месяцев
4. Направленность программы: художественно-эстетическая
5. Учреждение МБДОУ «Детский сад №28»
6. Юридический /фактический адрес: 450105, Республика Башкортостан, Октябрьский район, г. Уфа, ул. Максима Рыльского 26/2.
7. Заказчик: родители (законные представители)
8. Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.
9. Задачи:
  - Укрепление здоровья;
  - Совершенствование психомоторных способностей дошкольников;
  - Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся
10. Ожидаемые результаты:
  - Дети ритмично двигаются в различных музыкальных темпах
  - Владеют основными хореографическими упражнениями в рамках программы
  - Хорошо ориентируются в зале при проведении музыкально-подвижных игр
11. Основание для разработки программы
  - Конституция Российской Федерации
  - Конвенция о правах ребенка
  - Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
  - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования №1155 от 17.10.2013 г.
  - СанПиН 2.4.1. 3049-13
  - Устав МБДОУ «Детский сад №28»
  - Положение о платных образовательных дополнительных услугах

## **I. Пояснительная записка**

Модифицированная программа «Танцевально-игровая гимнастика» составлена в соответствии с ФГОС и основана на программах «Са-Фи-Дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г., «Ритмическая мозаика» Бурениной А.И.

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 трех 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 — 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.

Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на один год обучения.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и 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, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Основной **целью** программы 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 создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих основных **задач** для детей **4-5 лет**.

1. Укрепление здоровья:

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

формировать правильную осанку;

содействовать профилактике плоскостопия;

содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания;

кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

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

содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей:

развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка от 4 до 5 лет.

Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся **два раза** в неделю из расчета **72 часа** в год.

### **Принципы построения программы:**

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий.

Содержание программы обеспечивает преемственность и постепенность усложнения заданий. Предлагаемые задания доступны для дошкольников и предполагают успешное преодоление трудностей путем физических и психических усилий занимающихся. Например, ходьба на каждый счет, хлопки через счет способствуют исполнению в дальнейшем более сложных сочетаний ритмического рисунка. Шаг на месте, переступание способствуют овладению танцевальными шагами.

Индивидуализация обучения заключается в учете индивидуальных особенностей ребенка.

Так, например, детям робким, застенчивым предлагается показать какое-либо упражнение остальным детям, в игре предлагаются ведущие роли, что способствует освобождению детей от застенчивости и повышению интереса к занятиям.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для этого необходимо четко объяснять ребенку, что и как нужно выполнить, и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений, способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям необходимо вносить в повторяющиеся упражнения некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

Принцип гуманности выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в детском коллективе.

Принцип наглядности. На начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом. После того, как разученное движение переросло в навык, образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

При организации занятий используются методические приемы, активизирующие у детей желание творчества: метод показа, словесный метод, музыкальное сопровождение, импровизационный метод, игровой метод.

#### **Предполагаемые результаты:**

- Научить ребенка чувствовать и ощущать музыкальный ритм;
- Формировать потребность к творческому самовыражению;
- Овладение детьми приемами, связками движений в танцевальных композициях;
- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- Повышение работоспособности и двигательной активности;
- Развитие правильной осанки;
- Привитие культуры общения между собой, в паре, в танце, с окружающими.

## **II. Учебный план**

### **Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике**

## Сетка часов при двухразовых занятиях в неделю

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Игроритмика	В течение года
2	Игрогимнастика	14
3	Игротанцы	В течение года
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	52
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
10	Креативная гимнастика	По плану занятий
	Всего часов	72

Занятия делятся на несколько видов. Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

1. Обучающие занятия. На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.

2. Закрепляющие занятия. Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети, выполняющие движения правильно.

3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные композиции.

4. Постановочные занятия. На занятии разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.

Импровизационные занятия. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

## Характеристика 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 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.

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

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

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.

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.

### Учебный план

№ п/п	Тема	Кол-во занятий
1	Занятие №1	1
2	Занятие №2	1
3	Занятие №3	1
4	Занятие №4	1
5	Занятие №5	1
6	Занятие №6	1
7	Занятие №7	1
8	Занятие №8	1
9	Занятие №9	1
10	Занятие №10	1
11	Занятие №11 «Космическое путешествие на Марс»	1
12	Занятие №12	1
13	Занятие №13	1
14	Занятие №14	1
15	Занятие №15	1
16	Занятие №16	1
17	Занятие №17	1
18	Занятие №18	1
19	Занятие №19	1
20	Занятие №20	1
21	Занятие №21	1
22	Занятие №22	1
23	Занятие №23 «На выручку карусельных лошадок»	1

24	Занятие №24	1
25	Занятие №25	1
26	Занятие №26	1
27	Занятие №27	1
28	Занятие №28	1
29	Занятие №29	1
30	Занятие №30	1
31	Занятие №31	1
32	Занятие №32	1
33	Занятие №33	1
34	Занятие №34	1
35	Занятие №35	1
36	Занятие №36 «Путешествие в Кукляндию»	1
37	Занятие №37	1
38	Занятие №38	1
39	Занятие №39	1
40	Занятие №40	1
41	Занятие №41	1
42	Занятие №42	1
43	Занятие №43	1
44	Занятие №44	1
45	Занятие №45	1
46	Занятие №46	1
47	Занятие №47	1
48	Занятие №48 «Лесные приключения»	1
49	Занятие №49	1
50	Занятие №50	1
51	Занятие №51	1
52	Занятие №52	1
53	Занятие №53	1
54	Занятие №54	1
55	Занятие №55	1
56	Занятие №56	1
57	Занятие №57	1
58	Занятие №58	1
59	Занятие №59	1
60	Занятие №60	1
61	Занятие №61	1
62	Занятие №62	1
63	Занятие №63 «Времена года»	1
64	Занятие №64	1
65	Занятие №65	1
66	Занятие №66	1
67	Занятие №67	1
68	Занятие №68	1
69	Занятие №69	1
70	Занятие №70	1
71	Занятие №71	1

72	Занятие №72 «В мире музыки и танца»	1
	<b>Итого</b>	72

### **III. Содержание программы**

**Содержание программы** представлено поурочным планированием учебного материала. В большинстве своем каждый урок рассчитан на два занятия, например: 1—2; 3—4; 5—6 и т.д.

Однако педагог планирует урок по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности группы или условия работы. Учебный материал можно распределить на два урока или в последующем повторить уже знакомые упражнения, или даже что-то убрать из программы на будущий год обучения.

Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

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

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, уроки с первого по четвертый год обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура уроков по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая. Каждый урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление урока на части относительно. Каждый урок — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть урока занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач урока. 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 урока в поурочном 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 урока.

Начинать урок рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но

возможны и другие варианты конструирования урока, 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 урока 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 урока могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть урока длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части урока 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 урока 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. Игроритмика.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука "громко -тихо". Выполнение упражнений под музыку. Хлопки и удары ног на каждый счёт и через счёт, только на первый счёт. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

## **2. Игрогимнастика.**

2.1 Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях по кругу и по ориентирам («змейкой»). Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько, по образному расчёту и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2 Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с

другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Полуприсед, упор присев, упор лёжа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лёжа. Комплексы общеразвивающих упражнений. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

2.3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряжённое и расслабленное положение рук, ног. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре.

Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лёжа на спине. Потряхивание ногами из положения лёжа на спине. Лёжа на спине при напряжении мышц - выдох, при расслаблении мышц - вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

2.4 Акробатические упражнения Группировка в положении лёжа и сидя, перекаты в ней вперёд, назад. Из упора присев переход в положение лёжа на спине. Сед ноги широко врозь.. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лёжа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без неё. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### **3. Игротанцы.**

3.1 Хореографические упражнения. Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо, налево, переступая на носках, держась за опору. Комбинации хореографических упражнений

3.2 Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперёд на пятку. Пружинистые полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу сгибая другую ногу назад, то же - с поворотом на 360 градусов. Поворот на 360 градусов на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3 Ритмические танцы. «Галоп шестёрками» ( на приставном шаге), «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-Вару», полька «Старый жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка – Россия».

### **4. Танцевально-ритмическая гимнастика.**

Специальные композиции и комплексы упражнений: «На крутом бережку» «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди», «Сосулька», «Упражнение с платочками», «Зарядка»

#### **5. Игропластика.**

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

#### **6. Пальчиковая гимнастика.**

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев, приведение и отведение, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами. противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры - потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

Упражнения пальчиками с речитативом.

**7. Игровой массаж.** Поглаживание разных частей тела в определённом порядке в образно - игровой форме.

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

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

**10. Креативная гимнастика.** Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Ай да я», «Море волнуется раз», « Творческая импровизация». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню», « Художественная галерея», « Выставка картин».

### **IV. Методическое обеспечение программы**

#### **Организация проведения занятий.**

Любой урок следует начинать с организованного входа в зал, желательно под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача урока — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном уроке. Если в конце урока дети ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи урока можно считать почти выполненными.

Каждый урок в поурочном планировании программы представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности урока и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

Цель и общие задачи в программе реализуются путем постановки частных задач на каждый урок, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи урока должны

быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем?

Для проведения урока педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности учащихся и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование гимнастических снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря. Рекомендуются проводить занятия в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых педагог предлагает детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них. В сюжетных уроках предварительная подготовка создаст благоприятные условия для их проведения и освоения программного материала. Для этого можно заранее подготовить отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали. Желательно на таких уроках использовать маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований, обеспечить соответствующее теме оформление зала, подготовить костюмы.

Особое значение в проведении уроков имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников.

При правильной, четкой организации урок имеет хорошую общую и моторную плотность.

### **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, опробуют 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 созданным 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. Успех начального этапа обучения зависит 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.

### **Условия реализации программы**

#### **Пособия:**

- Мячи, кубики, скакалки, ленты;
- Наглядный демонстрационный материал;
- Дидактические музыкальные игры;
- Дидактические игрушки для сюрпризных моментов;

#### **Материально-техническое оснащение:**

- Детские танцевальные костюмы;
- Музыкальные произведения в USB записи;
- Фортепиано;
- Музыкальный центр
- Видеозаписи
- Мультимедийное оборудование
- Музыкальный центр
- Компьютер
- Мультимедийное оборудование

### **Материально-техническое оснащение**

1. Музыкальный центр
2. Фортепиано
3. Ноутбук
4. Проектор
5. Наглядный демонстрационный материал

## V. Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
3. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
4. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006.-112 с.
5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
6. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006.- 272 с.
7. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
8. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. - 44 с.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.