

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования  
г. Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 213»

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете  
МАДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад № 213»  
Протокол №\_1\_\_от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ МО  
г. Краснодар «Детский сад № 213»  
*Шиянь О.Г.*  
Приказ № 130 от 31.08.2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
**«СА-ФИ-ДАНСЕ»**  
художественной направленности  
для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет



Автор:  
Ржевская Ксения Михайловна,  
старший воспитатель

г. Краснодар  
2023 год

## Содержание

I	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....</b>	3
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цели и задачи реализации программы.....	4
1.3	Отличительные особенности программы.....	5
1.4	Педагогическая целесообразность программы.....	5
1.5	Предполагаемые результаты освоения программы.....	6
II	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....</b>	7
2.1	Содержание программы.....	7
2.2	Учебно-тематическое планирование.....	8
2.3	Перспективно-тематическое планирование.....	8
III	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ.....</b>	9
3.1	Методическое обеспечение образовательного процесса.....	9
	<b>ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....</b>	12

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предложенная программа дополнительного образования разработана на основе программы танцевально-игровой гимнастики для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилевой Е.Г. Сайкиной из учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений, изданного СПб., «ДЕТСТВОПРЕСС», в 2010 г. Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на сохранение и укрепление физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности.

Система работы предполагает вариативные игровые формы организации педагогического процесса в ДОО на основе сотрудничества ребёнка и взрослого.

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

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

Современные дети реже гуляют, играют в подвижные игры, а часто с раннего возраста включаются во «взрослый» ритм, лишаясь беззаботных детских игр, ощущений, исследований. Это плохо сказывается не только на физическом, но и на их духовном развитии, снижает тонус их нервной системы, угнетает психическую активность. У физически ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены. Танцевально- ритмическая гимнастика должна эффективно и разносторонне воздействовать на опорно- двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Оказывается, что актуальными проблемами детского здоровья в современном обществе, помимо гиподинамии, о которой речь идет уже не одно десятилетие, являются детские стрессы и детская тревожность. Они могут возникать из-за негативной атмосферы в семье, детском саду, усталости от постоянного

нахождения в большом коллективе, т. к. родители вынуждены находиться на работе с утра до позднего вечера. Тревожность развивается от недостаточной эмоциональной поддержки, от настроения родителей и педагогов на обязательную успешность детей в любом деле, от неумения выразить свои чувства, свой внутренний мир. Дети более чувствительны к стрессам, но и восстанавливаются быстрее. Главное -создать условия, способствующие этому. А что важно для ребенка? Важно, чтобы он чувствовал себя комфортно, защищено, без напряжения, получал положительные эмоции от всего, чем занимается.

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

## **1.2 Цели и задачи деятельности по реализации программы**

**Главная цель программы:** содействовать всестороннему развитию личности ребенка средствами танцевально-игровой гимнастики; создание условий для развития двигательной сферы детей в интеграции с танцевальными навыками, формирование мотивации к здоровому образу жизни.

### **Основные задачи программы:**

- Развитие музыкальности - воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать её содержание;
- Развивать музыкальные способности (музыкальный слух, чувство ритма);
- Развивать музыкальную память.
- Развитие двигательных качеств и умений - развивать ловкость, точность, координацию движений; - развивать гибкость и пластичность тела; - формировать правильную осанку и красивую походку; - воспитывать выносливость и развивать силу; - обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.
- Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку - развивать творческое воображение и фантазию; - развивать способность импровизировать в движении.

- Развитие нравственно - коммуникативных качеств - воспитывать умение сопереживать другим людям, животным; - формировать чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

### **1.3 Отличительной особенностью программы**

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

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

В связи с введением раздела «игровой стрейчинг» изменилось количество времени, выделенного на другие разделы, по сравнению с программой, взятой за основу.

### **1.4 Педагогическая целесообразность программы**

Дополнительной образовательной программы состоит в гармоничном развитии детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные и ритмичные движения являются основополагающими. Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития, формируется личность человека.

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

которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

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

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

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

### **1.5 Предполагаемые результаты освоения программы**

По итогам года обучения дети 6-7 лет

В процессе освоения программы, обучающиеся будут знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Овладеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретут определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Будут стремиться передавать характер музыкального произведения в движениях (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Будут обучены основным хореографическим упражнениям. Научатся исполнять эстрадные и ритмические танцы, комплексы упражнений под музыку, а также выполнять двигательные задания по креативной гимнастике.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Содержание программы**

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Основными видами деятельности на занятиях по танцевальной ритмике являются репродуктивная и творческая. Репродуктивная деятельность направлена на овладение детьми умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом. Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование детьми имеющихся знаний и умений для получения нового результата. Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает детям возможность реализации творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности. Кроме того, в работе с детьми используются следующие методы обучения: показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет; выразительное исполнение движения под музыку; словесное пояснение выполнения движения; внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка; творческие задания. По уровню деятельности детей используются методы объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые и исследовательские. Методы и приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания, объема программных умений, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы танцевальная деятельность детей была исполнительской и творческой. Учебный материал на занятиях по ритмике распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении творческих заданий. Этому способствуют совместное обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе, поощрение творческих проявлений, создание положительной мотивации, актуализации интереса, проведение конкурсов, соревнований. Важным условием творческого самовыражения воспитанников является реализация идеи свободного выбора: детям предоставляется право выбора танцевальных средств для выражения музыкального образа, творческой комбинации знакомых танцевальных движений. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени



отводится практической части. Форму занятий можно определить, как творческую деятельность детей.

Дополнительная общеразвивающая программа «СА-ФИ-ДАНСЕ» рассчитана на 69 занятий в год, которые проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятий для детей подготовительной к школе группы 30 минут. Занятия проводятся в увлекательной игровой форме с элементами танцевально-игровой гимнастики, игротанца, игропластики, пальчиковой гимнастики, игровой самомассаж, креативная гимнастика. Форма занятий групповая.

#### **I период:**

*октябрь – декабрь*

3 раза в неделю – 36 часов

Продолжительность занятия – 30 минут.

#### **II период:**

*январь - март*

2 раза в неделю – 33 часа

Продолжительность занятия – 30 минут.

### **2.2 Учебно-тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование услуги</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Количество занятий в год</b>	<b>Форма проведения</b>
1	Обучение по программе «СА-ФИ-ДАНСЕ» (6-7) лет	3	69	групповая

### **2.3 Перспективно-тематическое планирование**

<b>Месяц</b>	<b>Неделя</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема занятий</b>
Октябрь	1 неделя	1	Вводное занятие «Давайте познакомимся» Танцевально-ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое».
		2	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Игροгимнастика «Левой, правой». Пальчиковая гимнастика.
	2 неделя	3	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс Игροпластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое».



	3 неделя	2	Ориентация в пространстве. Игры по перемещению в пространстве. Креативная гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Веселая стирка».
		1	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Танцевально-ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое». Пальчиковая гимнастика
	4 неделя	2	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса. Развитие чувства ритма. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, листочки). Танцевально-ритмическая гимнастика «Веселая стирка».
		1	<b>Занятие-путешествие «Осеннее приключение»</b>
Ноябрь	1 неделя	3	Развитие эластичности мышц. Игровые элементы. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака»
	2 неделя	3	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, воротца, змейка. Танцевально-ритмическая гимнастика «Носса». Пальчиковая гимнастика.
	3 неделя	3	Танцевальные элементы. Игрогимнастика «Помогатор». Креативная гимнастика
	4 неделя	3	Синхронность и координация движений. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Обезьянки».
	5 неделя	2	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, листочки). Игροгимнастика «Посмотрите-ка!». Пальчиковая гимнастика.
		1	<b>Занятие-путешествие «Путешествие на веселом паровозике»</b>
Декабрь	1 неделя	1	Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца». Игропластика.
		2	Танцевально-ритмическая гимнастика «Обезьянки». Креативная гимнастика
	2 неделя	3	Общеразвивающие упражнения «Танцуй, танцуй». Игροгимнастика «Большие и маленькие». Пальчиковая гимнастика.
	3 неделя	3	Тренинг «Ручками похлопали». Креативная гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Енот».
	4 неделя	2	Общеукрепляющие упражнения «Я двигаться люблю». Игροгимнастика «Помогатор». Пальчиковая гимнастика.
		1	<b>Новогодняя зарисовка «Зимушка-Зима»</b>
Январь	1 неделя	<b>НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ</b>	
	2 неделя	2	Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Танцевально-ритмическая гимнастика «Мы любим танцевать». Игровой самомассаж.

		1	Тренинг «Я танцевать хочу». Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца».
	3 неделя	1	Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца». Игропластика.
		2	Упражнения на расслабление мышц. Креативная гимнастика. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца».
	4 неделя	2	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Пальчиковая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Енот».
		1	<b>Занятие-путешествие «Поход в зоопарк»</b>
Февраль	1 неделя	2	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Море по колено».
		1	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «Море по колено».
	2 неделя	3	Игры по перемещению в пространстве. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца». Пальчиковая гимнастика.
	3 неделя	1	Игрогимнастика «Платочки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» Пальчиковая гимнастика
		2	Танцевальные игры с актерской задачей. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Носса». Креативная гимнастика.
	4 неделя	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «Мама-Мария». Пальчиковая гимнастика.
1		<b>Занятие-путешествие «Времена года»</b>	
Март	1 неделя	2	Мы-артисты. Актерское мастерство. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «Мама-Мария». Пальчиковая гимнастика.
		1	Игры-эстафеты для развития гибкости, координации движений. Игропластика.
	2 неделя	3	Тренинг «Ручками похлопали». Креативная гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Енот».
	3 неделя	1	Игры-эстафеты для развития гибкости, координации движений. Игропластика. Креативная гимнастика.
		1	<b>Открытое занятие-путешествие «В мире танца»</b>
<b>ИТОГО</b>		69	

### III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Методическое обеспечение образовательного процесса.

В структуру занятия входят три части: подготовительная, основная и заключительная. Продолжительность занятия может длиться от 30 минут.

В подготовительной части решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега.

В основной части занятия средствами танца решаются задачи общей и специальной направленности, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Используется спокойная ходьба, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, элементы самомассажа, музыкальные игры и творческие задания.

Дидактические материалы.

- Образные предметные картинки;
- атрибуты к подвижным и музыкальным играм;
- ноутбук, магнитофон, аудио - видео записи;
- спортивная форма детей и педагога;
- декорации (для проведения сюжетных занятий).

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Автор	Методическое пособие
1. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003 г	«Са-Фи-Дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей
2. Л.И. Пензулаева, Москва, «Мозаика-Синтез», 2017г	«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста»
3. О.В. Козырева, Москва, «Просвещение», 2003 г	«Лечебная физкультура для дошкольников»
4. О.Б. Казина, Ярославль, Академия Холдинг, 2005 г	«Веселая физкультура для детей и их родителей»
5. О.Н. Моргунова, Воронеж, 2005 г	«Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»
6. И.Е. Аверина, Москва, 2005 г	«Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ»