

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
от « 01 » 09 2020\_г.  
протокол № 1



## Дополнительная общеразвивающая программа по обучению детей танцам «Са-фи-дансе»

Разработала:  
музыкальный руководитель  
высшей квалификационной категории  
Кириллова А.Н.

г. Свободный

на педагогическом совете  
от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2020\_ г.  
протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий МДОАУ д/с № 16  
г. Свободного  
\_\_\_\_\_ Е.В. Овчинникова  
«\_\_\_»\_\_\_\_\_2020г.

## **Дополнительная общеразвивающая программа по обучению детей танцам «Са-фи-дансе»**

Разработала:  
музыкальный руководитель  
высшей квалификационной категории  
Кириллова А.Н.

г. Свободный

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по обучению детей танцам "Са-Фи-Дансе" осуществляется на основе программы по танцевально-игровой гимнастике "Са-Фи-Дансе". Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. В основе программа Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». СПб., 2003.

**Основная цель программы:** содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 4-7 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

**Срок реализации программы – 9 месяцев.**

**Занятия проводятся 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, 72 занятия в год. Продолжительность занятий 25-30 минут.**

### **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:**

- 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.

**Особенности методики обучения.**

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);
- Этап углубленного разучивания упражнения;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

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

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. 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.

Этап совершенствования упражнений 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.

### **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.

**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 «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.

**Занятия хореографией делятся на несколько видов:**

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.

2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

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

4. Импровизационная работа. 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.

Обучая дошкольников по данной программе, к концу года мы **добиваемся следующих результатов:**

***Первый год обучения (младшая группа).*** Дети знают назначение музыкального зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

***Второй год обучения (средняя группа).*** После второго года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

***Третий год обучения (старшая группа).*** Дети владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный "запас" движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и

бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**Четвертый год обучения (подготовительная к школе группа).** Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

### Перспективный план

№ занятия/ месяц	Строевые упражнения Игроритмика	Ритмический танец	ОРУ Танцевально – ритмическая гимнастика	Танцевальные шаги Хореографические упражнения	Музыкально – подвижная игра	Игропластика Упражнения на пластику
<b>1 неделя октября</b>	<b>диагностика</b>					
<b>2 неделя октября</b>	-«Напра-во!», «Налево!», «Кру-гом!» -Ходьба с хлопками	«Осенний хоровод» Танец «Ква – ква»	Без предмета	-Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь -«Открывание» руки в сторону	«Дети и волк»	Упражнение «Кошечка» Посегментное расслабление
<b>3 неделя октября</b>	-«Напра-во!», «Налево!», «Кру-гом!» -Построение в две колонны	«танец «Дождик»	С палками по типу «Зарядка»	- Поочередное пружинное движение ног -«Открывание» руки в сторону	«Петушок»	-Упражнение на гибкость «Буратино» - Посегментное расслабление
<b>4 неделя октября</b>	-Перестроение в три колонны в сцеплении за руки -Ходьба с хлопками	Танец с листьями «Осень» Танец «Приглашение»	Без предмета по типу «Зарядка»	-Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны -Выставление ноги вперед, в сторону.. «крестом»	«Птицы пальчики» Железновой «Велосипед»	-Упражнение на гибкость «Буратино» - Дыхательное

						упражнение «Имитация животных»
<b>1 и 2 неделя ноября</b>	Ходьба и бег по звуковому сигналу	Танец «с балаболками солнечные зайчики»	Упражнения на ковриках	-Выставление ноги вперед, в сторону.. «крестом» - «Тройной притоп»	«игра с лентой Хвостики»	Пальчиковая гимнастика «солдатики» Железновой
<b>3-4 неделя ноября</b>	-Ходьба с хлопками -Креативная гимнастика «Делай как я...»	«Шалунишки» Танец «Приглашение» Танец «Елочки» «Звери»	Упражнения с палками	- «Тройной притоп» - Прыжки из первой во вторую позицию	игра «Волк и зайчики» Игра «Кот и мыши»	-Упражнение на силу -Дыхательная гимнастика
<b>№ занятия/ месяц</b>	<b>Строевые упражнения Игроритмика</b>	<b>Ритмический танец</b>	<b>ОРУ Танцевально – ритмическая гимнастика</b>	<b>Танцевальные шаги Хореографические упражнения</b>	<b>Музыкально – подвижная игра</b>	<b>Игропластика Упражнения на пластику</b>
<b>1 неделя декабрь</b>	-Ходьба змейкой-Креативная гимнастика	«У тебя, у меня» Парный танец	Упражнения с флажками	- Припадание с поворотом - Русский поклон -«Елочка»	«Волк и 7 козлят»	-Упражнение на силу -Дыхательная гимнастика
<b>2 неделя декабрь</b>	«У жирафа»					
<b>3 неделя декабрь</b>	-Ходьба с с высоким подниманием колена	«Звери» «Елочки» «Новогодний хоровод»	Упражнения с флажками	- «Елочка» - «Ковырялочка» - «Гармошка»	«Паровозик»	- Пальчиковая гимнастика «Молоточки» - Посегментное расслабление
<b>4 неделя декабрь</b>	-Креативная гимнастика «Займи место»					
<b>2 неделя январь</b>	Хлопки и удары на сильную долю 2-х дольного размера, перестроение в 3 колонны	«В каждом маленьком ребенке»	«упражнения с мячом»	Повторение (русские народные движения)	«Танцевальный обруч»	-Комплекс упражнений - Упражнения на расслабление мышц
<b>3 неделя</b>	Хлопки и удары на сильную долю 2-х	танец с лентами «Маме»	«Белочка»	Комбинация из ранее изученных движений	«Горелки»	-Комплекс упражнений
<b>4 неделя</b>						



<b>январь</b>	дольного размера Расходимся в разные стороны парами					- Дыхательное упражнение
<b>1 неделя</b> <b>2 неделя</b> <b>февраль</b>	Перестроение в 2 колонны, легкий подскок	«раз, ладошка, два ладошка» Танец «Ложки деревянные»	«крутим обруч»	Комбинация из ранее изученных движений	«Крепко спит петушок»	-Игровой самомассаж -Расслабление, лежа на спине
<b>3 неделя</b> <b>4 неделя</b> <b>февраль</b>	Хлопки и удары на сильную долю 3-х дольного размера	«мама и дочка» танец с куклами Танец «Раз, два, левой»	«По секрету всему свету»	«разучивание первого куплета танца	«Снежки»	-Упражнение на гибкость «Кошечка» -Упражнение на осанку
<b>№</b> <b>занятия/</b> <b>месяц</b>	<b>Строевые</b> <b>упражнения</b> <b>Игроритмика</b>	<b>Ритмический</b> <b>танец</b>	<b>ОРУ</b> <b>Танцевально –</b> <b>ритмическая</b> <b>гимнастика</b>	<b>Танцевальные шаги</b> <b>Хореографические</b> <b>упражнения</b>	<b>Музыкально –</b> <b>подвижная игра</b>	<b>Игропластика</b> <b>Упражнения</b> <b>на пластику</b>
<b>1 неделя</b> <b>2 неделя</b> <b>март</b>	Хлопки и удары на сильную долю 2-х и 3- х дольного размера	«ложки деревянные»	Упражнение с обручем	Ковырялочка, притопы	«Кошка и мышки»	-Упражнение на силу -Игровой самомассаж
<b>3 неделя</b> <b>4 неделя</b> <b>март</b>	М/П игра «Повтори за мною»	«танец «Барыня»	Упражнение на ковре Железновой	Основные движения русского народного танца	«Гонка мячей в колоннах и шеренгах»	-Комплекс упражнений -Посегментное расслабление
<b>1 неделя</b> <b>2 неделя</b> <b>апрель</b>	М/П игра «Повтори за мною»	«Тайм - степ»	«Пластилиновая ворона»	Основные движения «Ча-ча- ча»	«Гонка мячей в колоннах и шеренгах»	Пальчиковая гимнастика «Киселек»
<b>3 неделя</b> <b>4 неделя</b> <b>апрель</b>	Креативная гимнастика «у жирафа»	танец с балаболками «2*2 =4»	«Пластилиновая ворона»	Первый куплет танца «2*2 =4»	«Дети и медведь»	Расслабление, лежа на спине Дыхательная гимнастика
<b>1 неделя</b> <b>2 неделя</b> <b>май</b>	-Ходьба с хлопками -Перестроение в три колонны в	«В каждом маленько ребенке»	«Перекаты», «Догонялки» Железновой	Движении 2 куплета танца	«Дети и медведь» «Паравозик»	Вертикальное и горизонтальное равновесие

	сцеплении за руки					«Ворона» -Посегментное расслабление
<b>3</b> неделя <b>4</b> неделя <b>май</b>	<b>Заключительное занятие</b> <b>диагностика</b>					