

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида № 2» городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 7
от «28» мая 2024 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 2» г. о. Самара
_____ М.А. Шафигулина
Приказ № 70 - ОД
от «28» мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
“СА-ФИ-ДАНСЕ”**

Направленность: физкультурно-спортивная
для детей от 3 до 4 лет

Срок реализации программы 1 год

Самара, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учетом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребенком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях. В основе разработки использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе предоставлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные занятия. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Для реализации данной программы в ДОУ созданы необходимые условия: физкультурный зал, оснащённый музыкальным центром. Для проведения занятий зал оборудован и оснащен стандартными и нестандартным оборудованием (массажные мячи, дорожки для профилактики плоскостопия и т.д.), тренажерами (велотренажер, силовые тренажеры).

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

Стретчинг 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.

Таким образом, **актуальность** программы «СА – ФИ - ДАНСЕ» состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и детей в более качественном физическом развитии детей.

Педагогическая целесообразность данной 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 человека.

Содержание программы доступно для дошкольников, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, 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.

Цель программы: создание условий для развития двигательной сферы детей, освоения танцевальных навыков в соответствии с возрастными возможностями, формирования мотивации к занятиям танцами средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласовывать движения с музыкой;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

Ожидаемый результат – положительная динамика показателей развития двигательной сферы детей, желание заниматься танцами, сформированность следующих знаний, умений и навыков:

- знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- владеют навыками ритмической ходьбы;
- умеют хлопать и топтать в такт музыки;
- умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.)

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей;
- выступления на детских праздниках перед сверстниками, детьми другого возраста, родителями, конкурсы;
- участие в спортивных соревнованиях и спартакиадах на уровне детского сада и города.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 3-4года.

Форма организации: групповая.

Планируемые образовательные результаты обучающихся:

ЛИЧНОСТНЫЕ	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ	ПРЕДМЕТНЫЕ
- Воспитать в детях чувство ритма для ритмических танцев и ответственность за исполнение танцевальных номеров.	- Развить в детях элементарные передвижения по залу и дать определенный запас движений и упражнений, передавать характер музыки; - развить умения выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеть основами хореографических упражнений.	- Обучить детей правилам безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами, обучить грамотному использованию предметов личной гигиены перед и на занятиях.

2. Содержание программы:

Учебный (тематический) план физкультурно-спортивного кружка «Са-фи-дансе»

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема «Строевые упражнения»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
2.	Тема музыкально-подвижная игра «Нитка-иголка»	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение
3.	Тема «Игроритмика»	8	2	6	Педагогическое наблюдение
4.	Тема «Танцевальные шаги»	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение
5.	Тема «Акробатические упражнения»	4	1,5	2,5	Педагогическое наблюдение
6.	Тема сюжет «На лесной опушке» (путешествие в лес).	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение
7.	Тема «Танцевально-ритмическая гимнастика»	7	2	5	Педагогическое наблюдение
8.	Тема: «Креативная гимнастика»	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение
9.	Тема «Игропластика»	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение
10.	Тема «Игровой стретчинг»	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
11.	Тема сюжет «Поход в зоопарк».	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение
12.	Итоговое занятие	1	0	1	Показ пройденного

Содержание учебного (тематического) плана физкультурно-спортивного кружка
«Са-фи-дансе»

Месяц	Содержание	Количество занятий
С Е Н Т	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики»); приставные шаги в сторону; шаг с подскоком.	1
Я Б Р Б	Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка». Акробатические упражнения: группировка, сед ноги врозь, сед на пятках. Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. Игровой стретчинг: «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Колобок».	1
	Игроритмика: ходьба сидя на стуле; хлопки в такт музыки.	2
О К Т Я Б Р Б	Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с погремушками ил хлопками «У оленя дом большой».	1
	Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Ритмический танец: «Кузнечик». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Хореографические упражнения: полуприседы, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками.	1
	Акробатические упражнения: Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево). Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Упражнения на укрепление осанки: имитационно-образные упражнения.	2
Н	Ходьба по залу, легкий бег на носочках, присели, быстрый бег, ходьба с восстановлением дыхания,	1

О Я Б Р Ь	ползание на четвереньках, ходьба с восстановлением дыхания. Построение в круг. Имитация движений ежика, подлезание под дуги, ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, бег (2 раза)	
Ь	Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!», передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки». Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта.	1
	Танцевально-ритмическая гимнастика: «На крутом берегу». Игропластика: специальные упражнения для развития силы мышц; упор лежа прогнувшись; лежа на спине, руки вверх – принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.	2
Д Е К А Б Р Ь	Креативная гимнастика: импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню. Игроритмика: Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Различие динамики звука «громко-тихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов.	2
	Игропластика: специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: «Морская звезда», «Морской конек», «Краб», «Дельфин». Креативная гимнастика: «Море волнуется».	1
	Игроритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец «Галоп шестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика: построение в рассыпную «Песня Мууренки».	2
Я Н В А Р Ь	Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «У оленя дом большой», на крутом берегу», Песня Мууренки». Музыкально-подвижная игра «Водяной». Упражнений на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».	3

Ф Е В Р А Л Б	Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях: «Ванька – Встанька», «Мальвина – балерина», «солдатик». Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки – мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).	2
	Игровой стретчинг: «Дереvence», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок», «Рыбка». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки – мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).	2
М А Р Т	Игроритмика: различие динамики звука «громко-тихо»; под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке – «прячутся». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Муренки», «Хоровод». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки». Пальчиковая гимнастика	2
	Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).	1
	1. «Крокодилы» ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков.) 2. «Кенгуру» прыжки через кубики вверх, вперед, руки на пояс 3-4 р. 3. «Тигры на охоте» проползание под дугами на четвереньках. Построение. Подвижная игра «Мы веселые ребята» Игра малой подвижности «Белые медведи»	1

А П Р Е Л Б	Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Игровой стретчинг: «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении сед и лежа на спине.	2
	Игропластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.	1
М А Й	комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.	1
	Музыкально-подвижная игра «Эхо». Ритмический танец: «Каравай», «Лавота». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под сильную долю такта. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Игра на рояле». Упражнения на расслабление мышц: расслабление рук и потряхивание кистями. Игровой стретчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка», «Звезда», «смешной клоун», «Солнечные лучики».	1
	Показ пройденного материала	1
Всего:		34

Календарный учебный график:

Срок реализации программы: 01.09.2023 г-31.05.2024 г

Количество учебных недель: 34 недели

Количество дней в неделю: 1 день

3. Контроль и оценка результатов реализации программы:

Виды контроля	Период	Объект контроля	Форма контроля	Диагностический инструментарий
<i>Входящий</i>	начало освоения программы	стартовые возможности обучающихся	· педагогическое наблюдение; · анализ плантограмм; · контрольное упражнение (гибкость).	· карта наблюдения (личностных, метапредметных результатов); · плантограмма с использованием красящих веществ; · таблица нормативов.
<i>Текущий</i>	после освоения каждого раздела	уровень усвоения учебного материала по разделам	· педагогическое наблюдение; · самооценка; · взаимооценка; · контрольные упражнения; · видеоотчет родителям.	· Карточки настроения; · наклейки достижений; · устный опрос; · таблица нормативов; · видеоролик занятия.
<i>Промежуточный</i>	1 раз в полугодие	личностные результаты метапредметные результаты результаты по направленности программы	· педагогическое наблюдение; · контрольные упражнения.	· карта наблюдения (<i>личностных, метапредметных результатов</i>); · таблица нормативов.
<i>Итоговый</i>	по итогам освоения программы	уровень образовательных результатов	· эстафета.	· спортивный праздник; · критерии оценивания проектов.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

В спортивном зале, где проходят занятия, созданы условия проведения деятельности по физической культуре, которые соответствуют нормам по охране труда, производственной санитарии и возрастным особенностям детей.

Оборудование спортивного зала для реализации программы:

- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- корригирующие дорожки;
- дуги для подлезания различной высоты;
- фитбол мячи;
- обручи разного диаметра;
- мешочки с песком;
- мячи надувные различного диаметра;

- шапочки и маски для подвижных игр;
- кегли;
- ленточки;
- флажки.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зарецкая Н., Роот З. «Танцы в детском саду» Айрис – ПРЕСС, М., 2004.
2. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей младшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ» Айрис – ПРЕСС, М., 2007.
3. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика» Линка –ПРЕСС, М., 2006.
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», М., ТЦ СФЕРА, 2014.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Денс. Лечебно-профилактический танец» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
7. Интернет. Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы
8. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu>.

