

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 81
комбинированного вида Калининского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 81
Калининского района Санкт-
Петербурга
протокол от 24.08.2023г № 1

С УЧЕТОМ МНЕНИЯ

Совета родителей
ГБДОУ детского сада № 81
Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол от 24.08.2023г № 1

УТВЕРЖДЕНО

Врио заведующего ГБДОУ
детского сада № 81 Калининского
района Санкт-Петербург
 А.В. Абрамовой
Приказом № 25 от 25.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2023-2024 учебный год

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Сафи-дансе»**

для детей 3-4 лет

срок реализации программы 1 год

Педагог дополнительного образования:
Тимофейчук И.А.

Рабочая программа

Цель

создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения, что способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

Задачи

Обучающие:

1. Формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку.
2. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Развивающие:

1. Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор
2. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
3. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.
4. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
5. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

Воспитательные:

1. Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

Планируемые результаты:

По окончании обучения воспитанники должны знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеть навыками по различным видам передвижений по залу и приобретут определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Должны уметь передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.) и владеть основными хореографическими упражнениями по данной программе. Свободно исполнять ритмические и бальные танцы, комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

Формы подведения итогов:

Танцевальные вечера, досуги, праздники, фестиваль детского творчества, конкурсы.

Учебный план

ГРУППА №1 (младшая группа 12)

3-4 года

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. « У ребят порядок строгий» Диагностическое занятие	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Входящая форма контроля: исследование
2.	Тема 2. «Весёлая гимнастика»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля: наблюдение
3.	Тема 3. «Игры со стульчиком»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
4.	Тема 4. «Ниточка и иголочка»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
5.	Тема 5. «Горошинки»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
6.	Тема 6. «Цапли и лягушка»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
7.	Тема 7. «Найди своё место»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
8.	Тема 8. «Ганцуем сидя»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
9.	Тема 9. «Игра с руками»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
10.	Тема 10. «У оленя дом большой»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
11.	Тема 11. «Весёлый Буратино»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
12.	Тема 12. « Кузнечики»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
13.	Тема 13. «У медведя во бору»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
14.	Тема 14. «Палочка и столбик»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:

15.	Тема 15. «Качалочки»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
16.	Тема 16. «Быстро по местам»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
17.	Тема 17. «Угадай кто я?»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
18.	Тема 18. «Быстро по местам»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
19.	Тема 19. «Если весело живётся»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
20.	Тема 20. «Наше Эхо»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
21.	Тема 21. «Галоп лошадок»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
22.	Тема 22. «Море волнуется раз»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
23.	Тема 23. «Водяной»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
24.	Тема 24. «Мир воды»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
25.	Тема 25. «Лягушки путешественники»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
26.	Тема 26. «Весёлые зайцы»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
27.	Тема 27. «Разноцветные бабочки»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
28.	Тема 28. « На лугу»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
29.	Тема 29 « Весёлые муравьишки».	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
30.	Тема 30. «На лесной полянке»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:
31.	Тема 31.	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Текущая форма контроля:

	«Травка – муравка»				
32.	Тема 32. «Весёлые друзья» Диагностическое занятие	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Итоговая форма контроля: исследование
	Выступление детей перед родителями. Отчетный концерт кружка «Сафи-дансе».				
33.	Итого	480 мин.			

Календарный учебный график

Разработан в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013г. № 706 «Правила оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Уставом ГБДОУ № 81

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	31 мая	32	32	1 раз в неделю 30 минут

Сроки проведения мониторинга достижений детьми результатов освоения программы	22.05 -31.05.
Периодичность проведения родительских собраний	Сентябрь Январь, май (открытые просмотры)

Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.
Праздничные дни	4-5 ноября - День Народного единства 1-8 января - Новогодние каникулы 23 февраля - День защитников Отечества 8 марта - Международный женский день 1 мая - праздник Весны и труда 9 мая - День Победы 12 июня - День России
Летний период	В летний период занятия по дополнительным образовательным программам не проводятся

Календарно-тематическое планирование
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Сафи-дансе» (3-4 года)

ГРУППА №1 (младшая группа 12)

№	Тема занятия	Кол-во часов/занятий	Содержание ссылка на дистанционное обучение	Сроки	
				План	Факт
1	Тема 1. « У ребят порядок строгий» Диагностическое занятие	по 15 минут/ 1 занятие	Строевые упр. Передвижение в сцеплении. Муз. подвижная игра	5.10	
2	Тема 2. «Весёлая гимнастика»	по 15 минут/ 1 занятие	Построение и перестроение, ору без предметов, игровой массаж	12.10	
3	Тема 3. «Игры со стульчиком»	по 15 минут/ 1 занятие	Игроритмика, хлопки в такт, муз. подвижная игра	19.10	
4	Тема 4. «Ниточка и иголочка»	по 15 минут/ 1 занятие	Передвижение в сцеплении, игроритмика, танцевальные шаги	26.10	
5	Тема 5. «Горошинки»	по 15 минут/ 1 занятие	Строевые упр., построение в круг в движении, ору без предметов, муз. игра	2.11	

6	Тема 6. «Цапли и лягушка»	по 15 минут/ 1 занятие	Акробат. упр., группировки, танц. шаги, упр. на дыхание	9.11	
7	Тема 7. «Найди своё место»	по 15 минут/ 1 занятие	Строевые упр. – 2 круга, акр. упр., ору без предметов, игроритмика	16.11	
	Тема 8. «Танцуем сидя»	по 15 минут/ 1 занятие	Акроб.упр. – седы, ору без предметов, муз. игра	23.11	
	Тема 9. «Игра с руками»	по 15 минут/ 1 занятие	Игроритмика, строевые упр.- солдатики, муз. подв. игра	7.12	
	Тема 10. «У оленя дом большой»	по 15 минут/ 1 занятие	Хореогр.упр. – стойки, ору с предметами, танц. шаги, дыхат. гимнастика	14.12	
	Тема 11. «Весёлый Буратино»	по 15 минут/ 1 занятие	Акр.упр. – буратино, муз.подв.игра	21.12	
	Тема 12. «Кузнечики»	по 15 минут/ 1 занятие	Строевые упр., ору с предметами, танц.шаги, дыхат.гимн.	28.12	
	Тема 13. «У медведя во бору»	по 15 минут/ 1 занятие	Игроритмика – акцентированная ходьба, строевые упр., танц.гимнастика	11.01 18.01	
	Тема 14. «Палочка и столбик»	по 15 минут/ 1 занятие	Строевые упр., хореограф.упр., акробатическиеупр.	25.01	
	Тема 15. «Качалочки»	по 15 минут/ 1 занятие	Ору без предметов, акроб.упр., имитационно образные	27.01	
	Тема 16. «Быстро по местам»	по 15 минут/ 1 занятие	Строевые упр., игроритмика, креативная гимн.	1.02	
	Тема 17. «Угадай кто я?»	по 15 минут/ 1 занятие	Креативная гимн., игропластика, муз.подв.игра	8.02	
	Тема 18. «Быстро по местам»	по 15 минут/ 1 занятие	Пальчик.гимн., игроритмика, игропластика,	12.02	

			образные упр. В расслаблении		
	Тема 19. «Если весело живётся»	по 15 минут/ 1 занятие	Ритмический танец, игроритмика, пальчик.гимн.	15.02	
	Тема 20. «Наше Эхо»	по 15 минут/ 1 занятие	Танц.шаги, композиции, ритмич.танец, игропластика	1.03	
	Тема 21. «Галоп лошадок»	по 15 минут/ 1 занятие	Строевые упр., креативная гимн., упр. на расслабление	15.03	
	Тема 22. «Море волнуется раз»	по 15 минут/ 1 занятие	Строевые упр., игроритмика, ритм.танец	22.03	
	Тема 23. «Водяной»	по 15 минут/ 1 занятие	Игроритмика, муз.подв.игра, креативная гимн.	29.03	
	Тема 24. «Мир воды»	по 15 минут/ 1 занятие	Креативная гимн., перестроение, упр. на расслабление	5.04	
	Тема 25. «Лягушки путешественники»	по 15 минут/ 1 занятие	Танц-ритм. гимнастика, перестроение хоровода, ору без предметов	12.04	
	Тема 26. «Весёлые зайцы»	по 15 минут/ 1 занятие	Ору с предметами, муз-подв.игра, упр. на расслабление	19.04	
	Тема 27. «Разноцветные бабочки»	по 15 минут/ 1 занятие	Игроритмика, пальчик. гимнастика, танц.шаги, упр. на дыхание	26.04	
	Тема 28. « На лугу»	по 15 минут/ 1 занятие	Ору без предметов, пальчик.гимн., танц.шаги, упр. для осанки	12.05	
	Тема 29 « Весёлые муравьишки».	по 15 минут/ 1 занятие	Ору с предметами, креат.гимн., муз.подв.игра, упр. на дыхание	17.05	
	Тема 30. «На лесной полянке»	по 15 минут/ 1 занятие	Пальчик. гимн., танц.шаги, ору без предметов	24.05	

	Тема 31. «Травка – муравка»	по 15 минут/ 1 занятие	Игроритмика, пальч.гимн., упр. на осанку	31.05	
	Тема 32. «Весёлые друзья» Диагностическое занятие	по 15 минут/ 1 занятие	Ору с предметами, танц. композиции, муз.подв.игра		
	Итого	32 занятия			

Содержание программы

Программа создана на основе оздоровительно-развивающей программы по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СПб «Детство-пресс», 2000.

В танцевально-игровую гимнастику входят разделы:

- танцевально-ритмическая гимнастика (игроритмика, игрогимнастика, игротанец)
- креативная гимнастика (музыкально-творческие игры, специальные занятия)
- нетрадиционные виды упражнений (игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры, игры-путешествия.

Учебно-тематический план 3-4 лет

№	Тема (раздел) Основные задачи	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
34.	Игроритмика. Согласование движений с музыкой	3	1	2
35.	Игрогимнастика: Упражнения в перестроении; развитие основных видов движений; формирование осанки, дыхательной мускулатуры, расслабление мышц; Развитие образно-двигательных действий в акробатических и имитационных упражнениях	3		3
36.	Игротанцы: разучивание комбинаций хореографических упражнений и танцевальных шагов, развитие чувства ритма	3	1	2
37.	Танцевально-ритмическая гимнастика: закрепление полученных двигательных навыков в хореографических упражнениях, развитие чувства ритма	3		3
38.	Игропластика: развитие мышечной силы и гибкости	3		3
39.	Пальчиковая гимнастика: развитие мелкой моторики	3		3
40.	Игровой массаж: развитие кинестетического аппарата, повышение сопротивляемости организма	2		2
41.	Музыкально-подвижные игры: развитие общей моторики, чувства ритма и такта.	3		3
42.	Игры – путешествия: формирование образного мышления через движения	3		3
43.	Креативная гимнастика: развитие чувства импровизации	3		3
44.	Итого	32	2	30

1 занятие в неделю

1. ИГРОРИТМИКА Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

2.4. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Русский поклон. Открывание руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

3.3 Ритмические и бальные танцы. «Танец с хлопка», «Гайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадриль», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

4.ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнения «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

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

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «День - ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки». Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Охотники за приключениями» «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия — Родина моя», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

10.КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Займи место».

Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

Календарный план на год

ГРУППА №3 (младшая группа 6)

СЕНТЯБРЬ	1	2	3	4
СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА				
Строевые упражнения:				
Строевые приёмы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом»	+	+	+	
Строевой шаг на месте	+	+		
Походный шаг в передвижении				+
Музыкально-подвижная игра:				
«Дирижер -оркестр»	+	+		
«Трансформеры»			+	+
Игроритмика				
Ходьба на каждый счёт и через счёт	+			
Ходьба на каждый счёт и через счёт с хлопками			+	
ОРУ без предметов	+	+	+	
Ритмический танец «Танец с хлопками»	+	+	+	
«Слоненок»				
Акробатические упражнения:				
«Ванька-встанька»		+	+	
Танцевальные шаги:				
Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь		+	+	
Игропластика (для развития мышечной силы):				
«Жираф»	+	+		
«Кольцо»	+	+		
«Кузнечик»	+	+		
Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:				
Посегментное расслабление руками на различное количество счётов	+			
Свободное раскачивание рук при поворотах туловища		+		
Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя			+	
Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях (Речитатив «Насос»)				+

ОКТАБРЬ	1	2	3	4
СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА				
Строевые упражнения:				
Строевые приёмы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом»	+	+		
Строевой шаг на месте	+	+		+
Походный шаг в передвижении			+	+
Музыкально-подвижная игра:				
«Круг и кружочки»		+	+	+
«Запев и припев»	+			
Игроритмика:				
Гимнастическое дирижирование. Ходьба на каждый счет,	+	+	+	+

хлопки через счет.				
Ритмический танец				
«Полька тройками»	+	+		
«Московский рок»			+	+
Хореографические упражнения:				
Открывание руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре				+
Выставление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону на носок				+
Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре	+		+	
Русский поклон		+	+	+
Танцевальные шаги:				
Поочередное пружинное движение ногами в стойке врозь	+		+	
Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в сторону	+		+	
Основные движения русского танца: тройной притоп, припадание с поворотом, елочка	+		+	
Танцевально-ритмическая гимнастика:				
«Упражнение с флажками»	+	+		
«Марш»			+	+
Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки:				
Расслабление всего тела, лежа на спине				+
Упражнения на осанку в образных и двигательных образах		+		
Игровой самомассаж				
Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя, в образно-игровой форме	+			+

НОЯБРЬ	1	2	3	4
СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА				
Строевые упражнения:				
Построение в шеренгу и колонну по сигналу	+			
Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам	+	+	+	+
Повороты направо, налево по распоряжению	+			
Музыкально-подвижная игра:				
На определение характера музыкального произведения (весёлый – прыжки, танец; грустный – ходьба опустив голову; героический – ходьба строевая, руки вверху наружу)	+			
«Пятнашки»		+	+	+
Игроритмика:				
Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками и через счёт	+	+	+	+
Бальный танец «Падеграс» («Маленькая страна»)			+	+
Ритмический танец «Модный рок»	Р	П		3
Хореографические упражнения:				
Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью	+		+	
Полуприседы и подъёмы на носки, стоя боком к опоре	+		+	+

Переводы рук из одной позиции в другую	+	+	+	+
Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги назад, через выставление на носок (с опорой)			+	+
Прыжки выпрямившись, опираясь на опору				+
Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек	+	+	+	+
Танцевальные шаги:				
Пружинистые движения ногами в полуприседе. «КИК»-движение			+	
Танцевально-ритмическая гимнастика:				
«Зарядка»	+			+
«Всадник»		+		+
«Ванечка-пастух»			+	+
Пальчиковая гимнастика:				
«Флажок»		+		+
«Параход»	+		+	
«Колокольчик»		+		+
«Грабли»	+		+	

ДЕКАБРЬ	1	2	3	4
СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА				
Строевые упражнения:				
Построение из одной колонны в две по выбранным водящим	+	+	+	
Размыкание по ориентирам	+	+	+	
Построение в шеренгу				+
Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам	+			
Упражнения в ходьбе:				
Руки в стороны, ходьба с наклонами вперёд, ходьба с высоким подниманием бедра, перелезание через скамейку, на внешнем своде стопы, упражнение «Гусеница»				+
Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»				+
Музыкально-подвижная игра:				
«Группа, смирно!»		+		
Строевые приёмы: «Становись!», «Разойдись!»			+	
«Волк во рву!»	+			
Игра «Ловля обезьян» (по типу игры «Пятнашки»)				+
Игроритмика:				
Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4	+	+	+	
Бальный танец: «Падеграс»	+			
Ритмический танец: «Макарена»		Р	П	З
Танцевальные шаги:				
Шаг с притопом	+	+	+	
Русский попеременный шаг	+	+	+	

Русский шаг «припадание»	+	+	+	
Танцевально-ритмическая гимнастика:				
«Четыре таракана и сверчок» (танцевально-беговое упражнение)	+	+	+	
«Ванечка-пастух»			+	
«Всадник» (на стуле)			+	
Игровой самомассаж:		+	+	
Поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча сидя, в образно-игровой форме				
Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:				
Потряхивание ногами в положении стоя	+		+	
Игропластика:				
Специальные упражнения для развития гибкости		+		+
Упражнения для развития силы мышц				+

ЯНВАРЬ	1	2	3	4
СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА				
Строевые упражнения:				
Перестроение в шеренгу			+	+
Размыкание по ориентирам (на интервал – руки на пояс)				+
Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчёту и ориентирам	+	+	+	
Музыкально-подвижная игра:				
«Пятнашки» (с домиками)	+	+		
«Пятнашки» (парами)			+	+
Игроритмика:				
Движения туловищем в различном темпе			+	+
Ходьба по кругу на каждый счёт и через счёт	+			
Бег по кругу на каждый счёт и через счёт – небольшими прыжками с ноги на ногу («по кочкам»)		+		
ОРУ с лентой	+	+	+	
Ритмический танец:				
«Русский хоровод»	Р	П		
«Травушка-муравушка»			Р	П
Акробатические упражнения:				
Перекаты вправо-влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья	+	+		
Группировка в приседе и седе на пятках	+			
Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук	+	+		
Танцевально-ритмическая гимнастика:				
«Облака»		+	+	
«Зарядка»				+
«Четыре таракана и сверчок»				+
«Ванечка-пастух»				+

Игропластика (для развития гибкости)			+	
Упражнение на расслабление мышц, дыхательное и на укрепление осанки:				
Свободный вис на гимнастической стенке	+	+	+	+

ФЕВРАЛЬ	1	2	3	4
СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА				
Строевые упражнения:				
Построение в шеренгу по звуковому сигналу	+	+		+
Построение и перестроение в круг			+	+
Повороты направо, налево по распоряжению	+			
Музыкально-подвижная игра:				
На определение динамики музыкального произведения		+		
На определение характера музыкального произведения	+		+	
Музыкальная игра «Найди предмет»				+
Ходьба с препятствиями				+
Игроритмика:				
Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4		+		
Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно (использовать бубен, погремушки, хлопки)		+		
ОРУ без предмета с речитативом				+
Ритмический танец «Давай танцуй»		Р	П	З
Акробатические упражнения:				
Переход из седа в упор стоя на коленях	+		+	
Группировка в приседе и седе на пятках	+	+		
Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук (Речитатив «Солдатик»)			+	+
Хореографические упражнения:				
Соединение изученных упражнений в законченную композицию	+	+		
Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.	+	+		
Танцевальные шаги:				
Композиции на изученных танцевальных шагах	+			
Танцевально-ритмическая гимнастика:				
«Бег по кругу»	+	+	+	+
«Облака»			+	
«Четыре таракана и сверчок»			+	
Упражнения для глаз (сидя)				+
Игровой самомассаж:				
Поглаживание и растирание ступни, голени, бедра в положении сидя (Речитатив «Мочалочка»)			+	
Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме	+			
Поглаживание и растирание груди круговыми движениями (Речитатив «Мочалочка»)		+		

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:				
Двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны шипят»	+			
Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях «Ныряние»		+	+	

МАРТ	1	2	3	4
СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА				
Строевые упражнения:				
Размыкание по ориентирам			+	+
Построение и перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим			+	+
Построение в шеренгу и колонну по сигналу	+			
Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам		+	+	+
Музыкально-подвижная игра:				
Для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг «К своим флажкам!»	+	+	+	+
Игроритмика:				
Ходьба на каждый счёт и через счёт				+
Гимнастическое дирижирование-тактирование на музыкальный размер 2/4				+
Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта				+
ОРУ без предмета		+		
Ритмический танец «Современник» (любая современная музыка в ритме диско)	Р	П	П	З
Акробатические упражнения:				
Переход из седа в упор стоя на коленях		+		
Группировка в приседе и седе на пятках с опорой на предплечья		+		
Комбинация акробатических упражнений в образно-двигательных действиях		+		
Хореографические упражнения:				
Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.	+	+		
Танцевально-ритмическая гимнастика:				
«Приходи, сказка» (пластинка «Девочка на шаре») – танцевально-образные упражнения в низких положениях: седах, упорах	+	+		+
«Облака»	+			
«Бег по кругу»	+		+	+
Пальчиковая гимнастика:				
ОРУ и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами: «Мышка», «Кошка», «Зайка», «Зайка и барабан», «Петушок», «Жук»				+
Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:				

Потряхивание пальцами рук				+
Потряхивание ногами в положении стоя			+	
Упражнение на осанку в седе и седе «по-турецки»		+	+	
Различные движения руками, повороты туловища, соединение ладоней за спиной пальцами кверху		+		
Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях (Речитатив «Подуем на плечи»)	+			

АПРЕЛЬ	1	2	3	4
СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА				
Строевые упражнения:				
Построение в круг			+	
Построение в шеренгу		+		+
Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге	+			
Перестроение из колонны в три по выбранным водящим	+			
Размыкание по ориентирам	+			
Перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам				+
Музыкально-подвижная игра:				
«К своим флажкам!»	+			
Для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну, круг			+	
Игроритмика:				
Гимнастическое дирижирование-тактирование на музыкальный размер 2/4	+			
Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно (использовать бубен, хлопки)			+	
Ходьба на каждый счёт и через счёт	+			
Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта	+			
Подвижная игра «Гуливер и лилипуты»				+
Танцевальные шаги: Танец «КИК»				+
Ритмический танец:				
«Артековская полька»	П	3		
«Русский хоровод»			П	3
«Макарена»				3
Танцевально-ритмическая гимнастика:				
«Чёрный кот»			+	+
«Приходи, сказка»		+		
«Бег по кругу»		+		
«Ванечка-пастушок»	+			
Пальчиковая гимнастика	+			
Игропластика:				
«Велосипед» (для укрепления мышц живота)		+		+
Для развития мышечной силы			+	+
Игровой самомассаж:				

Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя			+	
Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:				
Свободный вис на гимнастической стенке			+	
Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях (Речитатив «Насос»)	+			

МАЙ	1	2	3	4
СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА				
Строевые упражнения:				
Построение в круг	+			
Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим (игровым способом)		+	+	+
Музыкально-подвижная игра:				
«Гуливер и лилипуты»	+			
«Музыкальные змейки»		+	+	+
Бальный танец «Падеграс»	+			
Ритмический танец «Давай, танцуй!»	+			
Креативная гимнастика «Танцевальный вечер»				+
Танцевально-ритмическая гимнастика:				
«Всадник»			+	
«Чёрный кот»	+	+	+	+
«Облака»		+	+	
«Приходи, сказка!»		+		+
«Зарядка»		+	+	+
«Четыре таракана и сверчок»		+	+	+
Игропластика:				
«Укрепи животик» (для развития мышечной силы)	+			
«Укрепи спинку»	+			
«Отдых»	+			
Игровой самомассаж:				
Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме			+	+
Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:				
Посегментное расслабление рук на различное количество счётов		+		
Дыхательные упражнения из различных и.п. (лёжа на спине, седа, стоя)				+
Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя			+	
Потряхивание ногами в положении стоя			+	
Свободный вис на гимнастической стенке		+		
Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях (Речитатив «Весёлые ручки»)		+		
Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях (Речитатив «Надуваем шар воздушный»)	+			

Условные обозначения: Р –разучивание; П –повторение; З - закрепления

Формы взаимодействия с родителями

сроки	формы работы	темы
сентябрь	Родительские собрания 1. Анкетирование 2. Консультация 3. Презентация 4. Листы-памятки	1. «Какое место в семье занимает физкультура и музыка» 2. «Особенности возрастных характеристик дошкольника» 3. «Знакомьтесь: «Са-Фи-Дансе»». 4. «Значение формы одежды для занятий Са-Фи-Дансе».
октябрь	Консультация информационный лист на стенде	«Гибкость и пластичность - мифы и реальность»
ноябрь	Родительские собрания 1. Устный журнал 2. Дискуссии с родителями	1. «К гармонии через движение» 2. Психотерапевтические возможности движений и танца при работе с детьми дошкольниками (в зависимости от возраста)
декабрь	Фотовыставки (по возрастам)	«Наши танцы»
январь	День открытых дверей	«Наши желанные встречи»
февраль	Консультации информационные листы на стенде	«Учимся слушать, слышать и повторять»-младший возраст «Спорт, здоровье, танцы и успех»-старший возраст
март	Консультация	«О домашней фонотеке» (что слушать дома)
апрель	1. Беседа для родителей (индивидуальный порядок) 2. Фотовыставка (по возрастам)	1. «Гармоничное развитие личности ребёнка, искусства танца». 2. «Наши танцы»
май	Отчётные концерты (открытые мероприятия)	« Мы танцуем и поём, очень весело живём»

Методы и формы образовательной деятельности

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 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, опробывают упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей – «вовлекающий показ» (С.Д. Руднева) двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям 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.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется *целостный метод обучения*. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большое количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям.

Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

Этап углубленного разучивания. упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует

изменение условий выполнения упражнений, постановка 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 без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

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. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Расписание занятий Физкультурный зал

Кабинет № 22

Дни недели	Кружок ФИО преподавателя	Группа Время
Понедельник	Сафи-дансе Тимофейчук И.Л.	Группа № 1 15.00-15.30

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для реализации данной программы в ДОУ созданы необходимые условия:

1. Методические пособия и специальная литература по данному предмету.
2. Физкультурный зал со шведской стенкой.
3. Специально подобранная фонотека:
 - аудиокассеты
 - компакт-диски
4. Декорации (для проведения тематических занятий)
5. Костюмы
6. Атрибуты, для выполнения различных упражнений и танцев: кубики, обручи, мячи, скакалки, ленточки, гимнастические скамейки, флажки.
7. Отличительные знаки, эмблемы, жетоны.
8. Грамоты, значки, медали.(для подведения итогов занятий и награждения)
9. Проектор, ноутбук, музыкальный центр

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.1993
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографий. – СПб,1996
3. Бекина С.И. Музыка и движение. М.1993
4. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб,1997
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Сафи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей дошкольного возраста с 3-7 лет», СПб 2006