муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №101» г. Уссурийска Уссурийского городского округа

ПРОГРАММА

по физическому развитию

для детей старшего дошкольного возраста

«Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей»

на учебный год

Уссурийск

2019

АННОТАЦИЯ

к программе по физическому развитию

для детей старшего дошкольного возраста

«Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей»

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | Программа дополнительного образования по физическому развитию для детей старшего дошкольного возраста «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей» на 2019 – 2020 учебный год. |
| Категория слушателей | Воспитанники старшей группы «Улыбка» в возрасте от 5 до 6 лет. |
| Методическое обеспечение | Парциальная программа по физическому развитию «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной (далее – Программа). Санкт-Петербург. Издательство «ДЕТСВО -ПРЕСС», 2016 г. |
| Реализация Программы | Является дополнением к Основной образовательной программе МБДОУ «Детский сад №101.» на 2017 – 2022 годы в части создания условий для физического развития дошкольников. Период реализации Программы – 2019 – 2020 учебный год. Программы реализуется в период непосредственного пребывания дошкольников в образовательном учреждении 1 раз в неделю. В музыкальной зале. Продолжительность НОД - в соответствии с возрастом. |
| Содержание Программы | Оздоровительно - развивающая программа «Са-Фи-Дансе» по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста по физическому воспитанию. |
| Цель  Программы | Создание условий для физического развития дошкольников в рамках реализации Основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад №101.» на 2017 – 2022 годы. |
| Задачи  Программы | Укрепление здоровья: развитие опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей; чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения. Развитие творческих способностей: мышления, воображения, находчивости; формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку; воспитание эмоционального выражения. |
| Модель Программы | Танцевально-игровая гимнастика:   1. Танцевально-ритмическая гимнастика.   а) Игроритмика.  б) Игрогимнастика.  в) Игротанец.   1. Нетрадиционный виды упражнений.   а) Игропластика.  б) Пальчиковая гимнастика.  в) Игровой самомассаж.  г) Музыкально-подвижные игры.  д) Игры-путешествия. |
| Принципы и подходы к формированию рабочей Программы | Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Принцип позитивной социализации ребёнка. Поддержка индивидуальности и инициативы детей через создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности. Принцип возрастной адекватности образования. Обязывает педагога осуществлять формирование способностей в соответствии с тенденциями возрастного развития занимающихся, т.е. применительно к есте­ственно сменяющимся периодам онтогенеза. Принцип личностно – ориентированного взаимодействия. Находится в центре образования детей дошкольного возраста. Способ межличностного взаимодействия является важным компонентом образовательной среды и определяется, прежде всего, тем, как строятся взаимоотношения между педагогами и детьми. В рабочих программах заложено отношение к ребёнку как к равноценному партнёру. Принцип педагогики, согласно которому в процессе учебно-воспитательной работы с группой педагог взаимодействует с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности. Принцип индивидуализации образования. Ориентация на индивидуальные особенности ребенка в общении с ним. Принцип интеграции содержания образования. Интегрированное обучение способствует формированию у детей целостной картины мира, дает возможность реализовать творческие способности, развивает коммуникативные навыки и умение свободно делиться впечатлениями. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса. |
| Особенности методики обучения. | «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей» Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. Санкт-Петербург. Изд-во ДЕТВО-ПРЕСС, 2016 год, стр.28. |

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях. В основе разработки использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец.

Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми, игровым самомассажем, играми-путешествиями.

Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Новизна предлагаемой программы состоит в том, что все разделы программы

объединяет единый игровой метод проведения занятий. В программу включены нетрадиционные виды упражнений:

• игропластика позволяет детям свободно выражать свои эмоции;

• пальчиковая гимнастика, помимо развития мелкой моторики рук, оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления;

• игровой самомассаж формирует у ребёнка навык сознательного стремления к здоровью,

развивая навык собственного оздоровления;

• креативная гимнастика, направлена на развитие выдумки, творческой инициативы,

свободного самовыражения и раскрепощенности.

Актуальность

Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса.

В связи с этим актуальным является поиск наиболее эффективных средств и методов, путей физического и духовного оздоровления дошкольников, развития двигательной сферы ребёнка, повышения интереса к занятиям физическими упражнениями.

В решении этой проблемы первостепенное значение приобретает внедрение в практику работы с дошкольниками новых оздоровительных технологий, направленных на оздоровление и обогащение двигательного запаса ребёнка.

Актуальность программы.

Обучение музыкально–ритмическим движениям является универсальным средством развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения.

Работа с воспитанниками по программе «Са-фи-дансе» способствует совершенствованию психомоторных способностей дошкольников, развитию мышечной силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, содействует развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, развивая ручную умелость и мелкую моторику.

Характеристика разделов программы.

1 «Игроритмика» Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно пра¬вильно 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.

2 «Игрогимнастика» Служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечиваю¬щих эффективное формирование умений и навыков, не¬обходимых 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.

3 Игротанцы Направлены на формирование у детей танцевальных движений, что способствует повыше¬нию общей культуры ребенка. Танцы имеют большое вос¬питательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танце¬вальные формы, как историко-бытовой, народный, современный и ритмический танцы.

4 «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 упраж¬нений для детей различных возрастных групп.

5 «Игропластика» Основывается на нетрадицион¬ной методике развития мышечной силы и гибкости за¬нимающихся. Здесь используются элементы древних гим¬настических движений и упражнения стретчинга, выпол¬няемые 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.

6 «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.

7 «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.

8 «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.

9 «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.

10 «Креативная гимнастика» Предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Организационные условия реализации программы.

• Программа рассчитана для детей (5-6 лет) на 1 год обучения.

• Количество часов – 32

• Периодичность – 1 раз в неделю

• Продолжительность 1 занятия: 20 минут.

• Форма организации учебного процесса: фронтальная, подгрупповая

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, осваивают упражнение.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умении высшего порядка. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Уровни развития ребенка

Первый уровень (высокий) предполагает высокую двигательную активность ребенка, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками делает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний) этому уровню свойственна слабая творческая активность ребенка, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передает только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно-игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третий уровень (низкий) ребенок повторяет несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, малоподвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Содержание учебного курса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА** | | | |
| **1 год обучения для детей от 5 до 6 лет** | | | |
| Время | Часы | Содержание | Страница |
| **Сентябрь** | | | |
| 1 неделя | 1 | Урок 1. Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Приседы. Игры по станциям. Релаксация. | стр. 151 – 154 |
| 2 неделя | 1 | Урок 2. Строевые упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Комбинированные упражнения. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Игроваластика. Релаксация. | стр. 154 - 156 |
| 3 неделя | 1 | Урок 3. Строевые упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву» Комбинированные упражнения. Релаксакция. | стр. 156-157 |
| 4 неделя | 1 | Урок 4. Строевые упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Музыкальная игра «Волк во рву». Игроритмика. Релаксация. | стр. 156-157 |
| **Октябрь** | | | |
| 1 неделя | 1 | Урок 5. Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкально-подвижная игра «Группа,смирно!». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка» (см. урок 4). Релаксация. | стр. 163-164 |
| 2 неделя | 1 | Урок № 6. Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник!» (стр.165). Релаксация. | стр. 167-169 |
| 3 неделя | 1 | Урок №7.Сюжетныйурок «Пограничники». | стр. 169-171 |
| 4 неделя | 1 | Урок № 8. Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка – пастух». Пальчиковая гимнастика. | стр. 172-175 |
| **Ноябрь** | | | |
| 1 неделя | 1 | Урок № 9. Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка – пастух». Пальчиковая гимнастика. Релаксация. | стр. 175-177 |
| 2 неделя | 1 | Урок № 10. Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок». Релаксация. | стр. 181-182 |
| 3 неделя | 1 | Урок № 11. Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок». Игропластика. Игровой самомассаж. Релаксация. | стр. 182-184 |
| 4 неделя | 1 | Урок № 12. Сюжетный урок «Маугли». | стр. 185-187 |
| **Декабрь** | | | |
| 1 неделя | 1 | Урок № 13. Игроритмика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом (ленты). Музыкально-подвижная игра «Ловля обезьян». Упражнения на релаксацию. | стр. 187-188 |
| 2 неделя | 1 | Урок № 14. Игроритмика. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Общеразвивающие упражнения с предметом (ленты). Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Релаксация. | стр. 188-190 |
| 3 неделя | 1 | Урок № 15. Сюжетный урок «Цветик – семицветик». | стр. 193-195 |
| 4 неделя | 1 | Урок № 16. Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра. Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Игропластика (упражнения из урока №1 и №11). Игровой самомассаж. Релаксация. | стр. 196-198 |
| **Январь** | | | |
| 1 неделя | 0 | - | - |
| 2 неделя | 0 | - | - |
| 3 неделя | 1 | Урок № 17. Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра (см. урок 16). Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок». Игровой самомассаж. Релаксация. | стр. 200-202 |
| 4 неделя | 1 | Урок № 18. Сюжетный урок «Искатели клада». | стр. 202-204 |
| **Февраль** | | | |
| 1 неделя | 1 | Урок № 19. Строевые упражнения на перестроение. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Общеразвивающие упражнения без предмета. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Релаксация. | стр. 207-208 |
| 2 неделя | 1 | Урок № 20. Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра «Ксвоим флажкам». Танцвально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка».Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Релаксация. | стр. 208-212 |
| 3 неделя | 1 | Урок № 21. Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Игроритмика. Строевые упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка». Пальчиковая гимнастика. Релаксация. | стр. 215 |
| 4 неделя | 1 | Урок № 22. Сюжетный урок «Клуб веселых человечков». | стр. 215-217 |
| **Март** | | | |
| 1 неделя | 1 | Урок № 23. Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Игропластика. Игровой самомассаж. Релаксация. | стр. 217-220 |
| 2 неделя | 1 | Урок № 24. Строевые упражнения. Подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Игропластика. Релаксация. | стр. 220-221 |
| 3 неделя | 1 | Урок № 25. Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкально-подвижная игра «Гклливер и лилипуты». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Игропластика. Релаксация. | стр. 221-222 |
| 4 неделя | 1 | Урок № 26. Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка» // «Всадник». Релаксакция. | стр. 222 |
| **Апрель** | | | |
| 1 неделя | 1 | Урок № 27. Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник»//»Ванечка-пастух». Игровой самомассаж. Релаксация. | стр. 223-224 |
| 2 неделя | 1 | Урок № 28. Строевые упражнения. Креативная гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки». Игровой самомассаж. Релаксация. | стр. 224-225 |
| 3 неделя | 1 | Урок № 29. Сюжетный урок «Приходи, сказка». | стр. 225-227 |
| 4 неделя | 1 | Урок № 30. Строевые упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Игровой самомассаж. Релаксация. | стр. 227-228 |
| **Май** | | | |
| 1 неделя | 0 | - | - |
| 2 неделя | 1 | Урок № 31. Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Ритмический танец «В ритме польки». Пальчиковая гимнастика. | стр. 164-167 |
| 3 неделя | 1 | Урок № 32. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Пальчикова гимнастика. Музыкально-подвижная игра «Свободный стульчик». Релаксация. | стр.171-172 |
| 4 неделя | 1 | Урок № 33. Сюжетный урок «Веселые старты» |  |
| ИТОГО | 33 часа | | |