

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 103»

**ПРИНЯТО**  
На заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 103»  
от 31.08.2023 №236

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
«СА - ФИ - ДАНСЕ»**

Для детей 4 – 5 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор: инструктор по физической культуре

Панькина А.И.

Нижний Новгород  
2023

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Пояснительная записка.	3
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность	3
1.3.	Цели и задачи Программы	3
1.4.	Отличительной особенностью	4
1.5.	Возраст детей	4
1.6	Срок реализации Программы	4
1.7	Формы и режим занятий	4
1.8	Ожидаемый результат	4
1.9	Формами подведения итогов реализации	4
2.	Учебно-тематический план	5
3.	Содержание Программы	6
4.	Методическое обеспечение	14
	Список используемой литературы	15
	Приложение 1	16
	Приложение 2	17
	Приложение 3	18
	Приложение 4	20

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Направленность программы

Программа «СА – ФИ – ДАНСЕ» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана на основе программы танцевально-игровой гимнастики для детей «СА – ФИ – ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной.

### 1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью - всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствоваться, формируется интерес и любовь к физической культуре.

**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.

**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.

### **1.3. Цели и задачи Программы**

**Цель** Программы - обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки средствами танцевально-игровой гимнастики.

Достижение цели предусматривает решение следующих **задач**:

- 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.

**1.4. Отличительной особенностью** данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса нашего ДООУ. Состав групп занимающихся по программе детей является открытым, то есть дети, которые не начали заниматься по программе с 4 – 5 лет, смогут включиться в занятия хореографией и позднее. Для этого в программе разработана методика диагностики результативности по возрастным группам, результаты которой, наряду с учетом индивидуальных особенностей ребенка, станут основой при подборе оптимальной группы для включения ребенка в занятия.

### **1.5. Возраст детей**

Программа предназначена для детей 4-5 лет, посещающих МБДОУ «Детский сад № 103»

**1.6. Срок реализации Программы** – Программа рассчитана на 8 месяцев обучения, занятия проводятся с октября по май

### **1.7. Формы и режим занятий**

Основная форма организации деятельности детей являются кружковые занятия, которые проводятся по 1 академическому часу один раз в неделю (32 академических часа в год) с оптимальным количеством детей до 12 человек. Академический час составляет 20 минут.

**1.8. Ожидаемый результат** – основным результатом должно стать формирование у детей стойкого желания заниматься физическими упражнениями, стремление использовать новые навыки и умения в самостоятельной деятельности, направленной на укрепление и оздоровление организма.

К концу обучения ребенок может:

- исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- знать основные танцевальные позиции рук и ног;
- выполнять простейшие задания по креативной гимнастике
- знать о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- выполнять простейшие построения и перестроения;

**1.9. 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.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Все занятия являются **практическими**. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие, и не выносится отдельным разделом в учебно-тематическом плане.

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Занятие 1 (1-2 стр.89-90) Входная диагностика	1	-	0,5 0,5
2.	Занятие 2 (1-2 стр.89-90)	1	-	1
3.	Занятие 3 (3-4 стр. 90-92)	1	-	1
4.	Занятие 4 (3-4 стр. 90-92)	1	-	1
5.	Занятие 5 (5-6 стр. 92-94)	1	-	1
6.	Занятие 6 (5-6 стр. 92-94)	1	-	1
7.	Занятие 7 (7-8 стр. 94-95)	1	-	1
8.	Занятие 8 (9 стр. 96-99) Сюжет «Космическое путешествие на Марс». (13-14 стр.103-104)	1	-	1
9.	Занятие 9 (10 СТР.99-101)	1	-	1
10.	Занятие 10 (11-12 стр. 101-103)	1	-	1
11.	Занятие 11 (13-14 стр. 103-104)	1	-	1
12.	Занятие 12 (15-16 стр.105-106)	1	-	1
13.	Занятие 13 (17-18 стр. 106-107)	1	-	1
14.	Занятие 14 (19-20 стр. 107-108)	1	-	1
15.	Занятие 15 (19-20 стр. 107-108)	1	-	1
16.	Занятие 16 (21 стр.108-110) Сюжет «На выручку карусельных лошадок». Промежуточная диагностика	1	-	0,5 0,5
17.	Занятие 17 (22 стр. 110-111)	1	-	1
18.	Занятие 18 (23-24 стр. 112)	1	-	1
19.	Занятие 19 (25-26 стр. 112-114)	1	-	1
20.	Занятие 20 (27-28 стр.115)	1	-	1
21.	Занятие 21 (29-30 стр. 116-118)	1	-	1
22.	Занятие 22. (31-32 стр. 118-119)	1	-	1
23.	Занятие 23 (33 стр. 119-120)	1	-	1
24.	Занятие 24 (34 стр. 120-121) Сюжет «Путешествие в Кукляндию»	1	-	1
25.	Занятие 25 (35-36 стр. 121-123)	1	-	1
26.	Занятие 26 (37-38 стр.123-124)	1	-	1
27.	Занятие 27 (39-40 стр.124-125)	1	-	1
28.	Занятие 28 (41-42 стр.125-128)	1	-	1
29.	Занятие 29 (43-44 стр. 128-129)	1	-	1
30.	Занятие 30 (43-44 стр. 128-129)	1	-	1
31.	Занятие 31 (45 стр. 129-130)	1	-	1

32	Занятие 32 (46 стр.130- 132) Сюжет «Лесные приключения». Итоговая диагностика	1	-	0,5 0,5
	Итого:	32	-	32

### 3. Содержание Программы

Тема	Содержание
<b>Занятие 1</b> 1 неделя	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг. Игроритмика: хлопки на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов: сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за головой, к плечам, на пояс). Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Ритмический танец: «Полька-хлопушка». Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук и предплечья в положении сидя и стоя
<b>Занятие 2.</b> 2 неделя	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг. Игроритмика: хлопки на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов: сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за головой, к плечам, на пояс). Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Ритмический танец: «Полька-хлопушка». Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук и предплечья в положении сидя и стоя.
<b>Занятие 3.</b> 3 неделя	Строевые упражнения: передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Игроритмика: удары ногой на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Ритмический танец: «Полька-хлопушка». Танец «Матушка – Россия». Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо». Упражнения на расслабление мышц: раскачивание руками из различных исходных положений. Игровой стретчинг: «Колобок», «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька».
<b>Занятие 4.</b> 4 неделя	Строевые упражнения: передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Игроритмика: удары ногой на каждый счет и

	<p>через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой.</p> <p>Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.</p> <p>Ритмический танец: «Полька-хлопушка». Танец «Матушка – Россия».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц: раскачивание руками из различных исходных положений.</p> <p>Игровой стретчинг: «Колобок», «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька».</p>
<p><b>Занятие 5.</b> 1 неделя</p>	<p>Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива.</p> <p>Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами.</p> <p>Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.</p> <p>Танец «Матушка – Россия».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Космонавты».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь.</p>
<p><b>Занятие 6.</b> 2 неделя</p>	<p>Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива.</p> <p>Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами.</p> <p>Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Танец «Матушка – Россия».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Космонавты».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь.</p>
<p><b>Занятие 7.</b> 3 неделя</p>	<p>Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога.</p> <p>Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и</p>

	<p>головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.</p> <p>Танец «Матушка – Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь.</p>
<b>Занятие 8.</b> 4 неделя	Сюжет «Космическое путешествие на Марс». Стр.96
<b>Занятие 9.</b> 1 неделя	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях. Построение в круг.</p> <p>Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза; на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.</p> <p>Ритмический танец: полька «Старый жук».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Музыкально-подвижная игра «Поезд».</p> <p>Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях. «Игра по станциям».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»).</p> <p>Упражнения на укрепление осанки: стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.</p>
<b>Занятие 10.</b> 2 неделя	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу; повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.</p> <p>Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.</p> <p>Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Поезд».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.</p> <p>Упражнения на укрепление осанки: стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.</p> <p>Игровой стрейчинг: «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные личики», «Вафелька», «Колобок».</p>
<b>Занятие 11.</b> 3 неделя	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях. Построение в круг.</p> <p>Игроритмика: на первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый – пауза.</p> <p>Ритмический танец: полька «Старый жук».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Поезд».</p> <p>Игропластика: упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, группировка, прогибание.</p> <p>Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев.</p>
<b>Занятие 12.</b> 4 неделя	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях. Построение в круг.</p> <p>Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет –</p>



	<p>пауза; на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза. Ритмический танец: полька «Старый жук».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Поезд».</p> <p>Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях. «Игра по станциям».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). Упражнения на укрепление осанки: стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.</p>
<b>Занятие 13.</b> 1 неделя	<p>Строевые упражнения: перестроение в шеренгу и колонну.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены».</p> <p>Ритмический танец: «Автостоп».</p> <p>Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в сторону.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками и напряжение, и расслабление.</p> <p>Игровой стретчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».</p>
<b>Занятие 14.</b> 2 неделя	<p>Строевые упражнения: бег по кругу и ориентирам («змейкой»).</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены».</p> <p>Ритмический танец: «Автостоп».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки», «Часики».</p> <p>Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в сторону.</p> <p>Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками и напряжение, и расслабление.</p> <p>Игровой стретчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».</p>
<b>Занятие 15.</b> 3 неделя	<p>Строевые упражнения: бег по кругу и ориентирам («змейкой»).</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены».</p> <p>Ритмический танец: «Автостоп».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки», «Часики».</p> <p>Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в сторону.</p> <p>Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками и напряжение, и расслабление.</p> <p>Игровой стретчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».</p>
<b>Занятие 16.</b> 4 неделя	Сюжет «На выручку карусельных лошадок» стр.108.
<b>Занятие 17.</b>	Строевы упражнения: построение в кругу.

1 неделя	<p>Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз.</p> <p>Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках; поворот на 360 градусов на шагах.</p> <p>Хореографические упражнения: полуприседы, стоя боком. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».</p> <p>Игровой стретчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».</p>
<p><b>Занятие 18.</b> 2 неделя</p>	<p>Строевые упражнения: построение в круг.</p> <p>Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши.</p> <p>Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках; поворот на 360 градусов на шагах.</p> <p>Хореографические упражнения: полуприседы, стоя боком. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля».</p> <p>Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».</p>
<p><b>Занятие 19.</b> 3 неделя</p>	<p>Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Построение в круг.</p> <p>Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши.</p> <p>Ритмический танец: «Большая стирка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья».</p> <p>Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев.</p> <p>Игровой стретчинг: «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Слоник», «Смешной Клоун», «Коробочка», «Черепашка»</p>
<p><b>Занятие 20.</b> 4 неделя</p>	<p>Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Построение в круг.</p> <p>Игроритмика: на воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука.</p> <p>Ритмический танец: «Большая стирка».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья».</p> <p>Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.</p>
<p><b>Занятие 21.</b> 1 неделя</p>	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу.</p> <p>Игроритмика: выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – опустить руки вниз, построение в рассыпную.</p> <p>Хореографические упражнения: руки в подготовительной, первой, вторая и третьей позиции. Танцевальные шаги: комбинация на изученных</p>

	<p>танцевальных шагах. Построение в круг. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).</p>
<b>Занятие 22.</b> 2 неделя	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу. Игроритмика: выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – опустить руки вниз, построение в рассыпную. Хореографические упражнения: руки в подготовительной, первой, вторая и третьей позиции. Танцевальные шаги: комбинация на изученных танцевальных шагах. Построение в круг. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).</p>
<b>Занятие 23.</b> 3 неделя	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.</p>
<b>Занятие 24.</b> 4 неделя	Сюжет «Путешествие в Кукляндию» стр.120
<b>Занятие 25.</b> 1 неделя	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игра по станциям».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.</p>
<b>Занятие 26.</b> 2 неделя	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игра по станциям».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.</p>
<b>Занятие 27.</b>	Строевые упражнения: построение в рассыпную. Общеразвивающие

3 неделя	<p>упражнения без предмета: сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа).</p> <p>Акробатические упражнения: группировка в положении сидя, лежа.</p> <p>Танцевальные шаги: прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов.</p> <p>Ритмический танец: «Большая прогулка».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Воробышки».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: стойка руки за спину с захватом локтей, стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.</p>
<p><b>Занятие 28.</b> 4 неделя</p>	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки.</p> <p>Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе.</p> <p>Ритмический танец: «Большая прогулка».</p> <p>Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед сед в группировке – сед ноги врозь широко.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробышная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Воробышки».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»).</p> <p>Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для ступни и пальцев ног. Выполняется руками сначала самомассаж на одной ноге, затем на другой ноге.</p> <p>Игровой стретчинг: «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок».</p>
<p><b>Занятие 29.</b> 1 неделя</p>	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки, построение в круг.</p> <p>Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе.</p> <p>Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги. Комбинация на изученных шагах.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Усни трава».</p> <p>Креативная гимнастика: специальные игровые задания «Магазин игрушек».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.</p>
<p><b>Занятие 30.</b> 2 неделя</p>	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки, построение в круг. Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе.</p> <p>Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги. Комбинация на изученных шагах.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Усни трава».</p> <p>Креативная гимнастика: специальные игровые задания «Магазин игрушек».</p>

	Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.
<b>Занятие 31.</b> 3 неделя	Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед сед в группировке – сед ноги врозь широко. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги. Комбинация на изученных шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!». Креативная гимнастика «Выставка картин». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.
<b>Занятие 32.</b> 4 неделя	Сюжет «Лесные приключения» стр.130

## 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Формы занятий:

- Традиционное занятие
- Тематическое занятие
- Сюжетное занятие
- Игровое занятие
- Занятие – импровизация
- Итоговое занятие

### 2. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

- Игровой метод
- Наглядный метод
- Метод аналогий (с животным и растительным миром)
- Словесный метод
- Практический метод

Методические 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 хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

Методические пояснения:

«Построение уроков по танцевально-игровой гимнастике» - Приложение 1;

«Организация проведения уроков» - Приложение 1;

«Особенности методики обучения» - Приложение 3.

### 3. Материально – техническое оснащение занятий

- музыкальный центр;
- зеркала;
- гимнастические коврики;
- стульчик;
- стеллажи для хранения атрибутов (ленточки, султанчики, флажки, мячики, платочки, обручи, шарики, маски животных)
- фонотека с музыкальными произведениями для проведения музыкальных подвижных игр, танцевально-ритмической гимнастики и ритмических танцев;
- форма для занятий и костюмы для выступлений;
- материалы для проведения сюжетных уроков: отличительные знаки, эмблемы, жетоны, маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований;
- материалы для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали.

### 4. Формы подведения итогов

- мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей (методика диагностики – в *Приложении 4*);
- выступления на детских праздниках, участие в конкурсах;

- участие в спортивных соревнованиях и спартакиадах

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

### Литература для педагогов:

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.ru>

### Список сайтов для детей и родителей:

- <http://dohcolonoc.ru/roditel/4553-konsultatsii-dlya-roditelej-rastim-detej-zdorovymi.html>
- <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2012/04/01/konsultatsiya-dlya-roditeley-rastim-detej-zdorovymi>
- <http://www.maam.ru/detskij-sad/roditelskoe-sobranie-rastim-zdorovogo-rebenka.html>
- <http://detsk28.ru/-roditelskij-dnevnik/rastim-zdorovogo-rebenka.html>
- <http://detsad-kitty.ru/metod/drugoe/38466-konsultaciya-dlya-roditelej-pravila-zdorovogo.html>
- <http://forchel.ru/1816-rastim-zdorovogo-rebenka.html>
- <http://ds74.detkin-club.ru/parents/index/cat/9505>
- <http://festival.1september.ru/articles/417085/>
- <http://strigunok.edusite.ru/p31aa1.html>
- <http://doshkolnik.ru/recomended/4457-ladushki.html>

### **Результаты мониторинга показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей**

Предлагаемый мониторинг разработан с целью оценки изменений, проявляющихся в развитии двигательной сферы детей и оценки степени освоения воспитанниками танцевальных навыков в ходе реализации программы «СА – ФИ - ДАНСЕ». Таблицы мониторинга заполняются в начале (сентябрь), в середине (январь) и в конце (май) работы объединения дополнительного образования детей. Для данной возрастной группы представлена таблица, содержащие критерии, связанные с возрастными особенностями группы и обусловленные требованиями к результатам освоения программы «СА – ФИ - ДАНСЕ».

Основной метод диагностики – наблюдение. Технология работы с таблицей проста и включает два этапа.

**Этап 1.** Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которому затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для проведения учета индивидуальных достижений каждого ребенка в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков.

**Этап 2.** Когда все дети прошли диагностику, подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детьми.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделять детей, имеющих трудности в освоении того или иного навыка для того, чтобы предложить ребенку индивидуальную дифференцированную помощь, а также определять трудности освоения различных танцевальных навыков в каждой конкретной группе.

Нормативными вариантами развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков можно считать средние значения по каждому ребенку или обще групповому параметру больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями наличия проблем в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков детьми.

#### **Оценка уровня развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей:**

- 1 балл – ребенок не демонстрирует указанный навык;
- 2 балла – допускает грубые ошибки по указанному критерию, не заинтересован в качественном выполнении задания;
- 3 балла – демонстрирует частично усвоенный навык с ошибками, нуждается в помощи взрослого;
- 4 балла – демонстрирует усвоенный навык с незначительными подсказками со стороны взрослого;
- 5 баллов – ребенок имеет полностью усвоенный навык, выполняет все задания без посторонней помощи, заинтересован в конечном результате.





## ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОЙ ГИМНАСТИКЕ

В большинстве своем каждое занятие проводится в один этап, например: 1; 2; 3; 4 и т.д. (см. поурочное планирование учебного материала в учебно-методическом пособии «СА – ФИ - ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной). Однако педагог планирует занятие по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности группы или условий работы. Учебный материал можно распределить на два урока или в последующем повторить уже знакомые упражнения, или даже что-то убрать из программы на будущий год обучения. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: **подготовительной, основной и заключительной**. Деление занятия на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия в поурочном планировании представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинать занятие рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятия, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть занятия длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.**

Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, желательно под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача занятия — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. Если в конце занятия дети ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи занятия можно считать почти выполненными.

Каждое занятие в поурочном планировании программы «Са-Фи-Дансе» представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

Цель и общие задачи в программе «Са-Фи-Дансе» реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи занятия должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем?

Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности учащихся и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование гимнастических снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря.

Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых педагог предлагает детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них. В сюжетных занятиях предварительная подготовка создаст благоприятные условия для их проведения и освоения программного материала. Для этого можно заранее подготовить отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали. Желательно на таких занятиях использовать маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований, обеспечить соответствующее теме оформление зала, подготовить костюмы.

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников.

При правильной, четкой организации занятия имеет хорошую общую и моторную плотность.

### ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три 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, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. 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 и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении

того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят - только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

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

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных 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 и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

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.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. 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. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения 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.

В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду

