

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 255 Кировского района Волгограда»

Принято  
на педагогическом совете  
№ 1 от 28.08.2024г.

Утверждаю:  
Заведующий МОУ д/с № 255  
Е.А.Дороденко

Введено в действие  
Приказ № 134 от 28.08.2024г.



## ПРОГРАММА

### дополнительного образования

для детей старшего дошкольного возраста и детей с ОВЗ

(5-7 лет)

«СА –ФИ- ДАНСЕ»

Составила:  
инструктор по физической культуре  
О.М. Литвинова

Волгоград, 2024г.

## Программа (старшая группа):

### **1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.**

Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование- тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

### **2. Игрогимнастика.**

#### **2.1. Строевые упражнения.**

Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы: «Становись!»; «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны - в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

#### **2.2. Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой.

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

Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях.

Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

#### **2.4. Акробатические упражнения.**

Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### **3. Игротанцы.**

#### **3.1. Хореографические упражнения.**

Поклон у мальчиков. Реверанс у девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Выставление ноги на носок. Подъем рук из одной позиции в другую на шаге. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции

в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

### **3.2. Танцевальные шаги.**

Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик- движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг- припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

**3.3. Ритмические и бальные танцы:** «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка- муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

### **4. Танцевально- ритмическая гимнастика.**

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка- пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточкой), «Приходи сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

### **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 со стихами и речитативами.

### **7. Игровой самомассаж.**

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

**8. Музыкально- подвижные игры:** «К своим флажка», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

**9. Игры- путешествия:** «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

### **10. Креативная гимнастика.**

Музыкально- творческие игры «Бег по кругу».

Специальные задания- «Танцевальный вечер»

## Программа (подготовительная группа):

### **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. Игrogимнастика.**

#### 2.1. Строевые упражнения.

Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в движении. Упражнения типа задания в ходьбе по звуковому сигналу, на внимание. Перестроение 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 предметов. Прыжки на двух ногах и на одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами.

#### 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 в сторону, назад- «крестом», «носок- пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъем ног и махи ногами. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции

ног во вторую. 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 изученных шагов.

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

### 4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений «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-Дорогая 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».

### **Предполагаемый результат:**

Освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по программе «Са-фи-дансе» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий.

Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

### **Используемая литература:**

Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «Са-фи-дансе» (Танцевально-игровая гимнастика для детей; учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. Рекомендовано отделом дошкольного образования Экспертного совета Комитета по образованию администрации Санкт-Петербурга.) Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2000 г.

Пронумеровано, прошито и  
скреплено печатью на

*д.д. (подпись)*

Заведующий МОУ д/с №255  
Е.А. Дороденко

