

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 100 Центрального района Волгограда»
400050, Россия, ул. Хиросимы За, тел/факс: 8 (8442) 37-75-38
Email: dou100@volgadmin.ru

ПРИНЯТО:
на заседании Педагогического совета
МОУ Детский сад №100
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МОУ Детский сад №100
 Л.Н. Матрениной
Приказом №142 от «29» августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
кружка «Са-фи-Дансе»
социально-педагогической направленности
для детей 4-5 лет

Срок реализации: 1 год
на 2024 – 2025 учебный год

Разработал(а):
Педагог дополнительного образования
Божкова Татьяна Геннадьевна

Волгоград 2024

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
 - 1. Актуальность
 - 2. Цель и задачи
 - 3. Основные принципы
 - 4. Межпредметные связи
 - 5. Место занятий кружка в учебном плане
- II. Ожидаемые результаты и критерии их оценки
- III. Методы контроля усвоения программного материала
 - 1. Способы реализации результативности кружка «танцевательно-ритмическая гимнастика», «Са-Фи-Дансе»
 - 2. Форма подведения итогов реализации программы
 - 3. Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка
- IV. Содержание программы:
 - 1. Задачи обучения кружка «Са-Фи-Дансе»
 - 2. Проведение занятий по танцевально-ритмической гимнастике
 - 3. Тематический план кружка
 - 4. Материально-техническое обеспечение

Приложение к программе: краткие конспекты занятий

ПЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Срок проведения: с 1 октября по 30 мая

Возрастная группа: дети 4-5 лет

Количество занятий в год: 64

Периодичность занятий: 2 раза в неделю

Форма организации: групповая

Длительность занятий: 20 минут

Место проведения кружка: спортивный зал

Методическое обеспечение:

1. **Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М., 1974**
2. **Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб, «Детство-Пресс», 2007**
3. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М.,1993.
4. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 1997.
5. Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3- лет. М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.
6. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. СПб, 1996г.
7. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет. 1983
8. Васильева Т.К. Секрет танца. СПб., 1997.
9. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. -Л.,1991.
10. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова и др. -М.,2001
11. Казакевич Н.В. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. СПб, 2001.
12. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». Ростов н\Д., 2000
13. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребёнок учится говорить. Пальчиковый игротренинг. СПб, 1998.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет- М.,1984. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М., 1972.
15. Страковская В.Л.300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.,1994.
16. Тюрин, Аверкий. Самомассаж.- СПб., Москва Минск, Харьков 1997.

Дошкольный возраст один из наиболее ответственных периодов жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность. В этот период ребенок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно.

Преимуществами направления «Са-Фи-Дансе» является доступность, эффективность и эмоциональность. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы 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.

Актуальность программы также обусловлена потребностью воспитания всесторонне развитой личности, ее самореализации, осознание ребенком собственной индивидуальности.

Теоретической основой создания настоящей программы являются игры и упражнения из программы:

- Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в учреждении. В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-игровая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игровитмика, игрогимнастика и игротанец.

Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Оздоровительно-развивающая программа «Са-Фи-Дансе» направлена на всестороннее развитие дошкольников и рассчитана на 8 месяцев.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию учреждения. В ней представлены различные разделы.

Цель курса: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

- Укрепление здоровья:
 - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
 - формировать правильную осанку;
 - содействовать профилактике плоскостопия;
 - содействовать развитию и функциональному совершенствованию всех систем организма.
- Совершенствование психомоторных способностей:
 - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
 - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

-формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

-развивать мелкую моторику и координацию движения рук.

- Развитие творческих способностей:

-развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;

-формировать навыки самовыражения (под музыку);

- развивать эмоциональность, раскрепощенность и творчество в движениях;

-воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

При распределении разделов программы обучения учитываются основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей среднего возраста.

Для достижения цели образовательной программы используются следующие **основные принципы**:

- **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;

- **доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;

- **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

- **индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;

- **увлеченность** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;

- **сознательность** – понимание выполняемых действий, активность.

МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ

1. «Музыкальное развитие»: музыкально-ритмические движения, танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

2. «Физическое развитие»: строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, развитие мелкой моторики, профилактика плоскостопия, развитие опорно-двигательного аппарата.

3. «Моральное развитие»: формирование волевых качеств.

Место занятия кружка в учебном плане

В учебном плане отводится одно занятие по танцевально-ритмической гимнастике «Са-Фи-Дансе» в неделю, во вторую половину дня. Общее количество учебных занятий в год – 64, из них 2 занятия – контрольные (педагогическая диагностика в начале и в конце учебного года)

Продолжительность занятия - 20 минут.

Возраст детей 4-5 лет.

II. Ожидаемые результаты и критерии их оценки

К концу учебного года ребенок средней группы **должен уметь**:

- Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- Передавать основные средства музыкальной выразительности;
- Различать жанр произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове;
- Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;

- Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами;

Дети пятого года жизни, прошедшие обучение по данной программе, **должны знать:**

- Назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- Правила подвижных игр.
- Основные танцевальные позиции рук и ног;
- Понятия: круг, шеренга, колонна.

III. Методы контроля усвоения программного материала.

Способы определения результативности.

Оценка качества освоения детьми содержания программы танцевально-ритмической гимнастики «Са-Фи-Дансе» носит индивидуальный, динамический характер – оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения. Ведущим методом является наблюдение. Два раза в год (начало и конец) проводится тестирование. Тесты предлагаются детям в игровой и соревновательной форме, так же носят динамический характер (оценивается динамика развития различных качеств). Автор диагностики: А. И. Буренина.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы:

- открытые занятия для родителей воспитанников
- творческий отчет (воспитанники показывают ритмические танцы, пластические миниатюры, акробатические этюды, которые разучивают в течение года)
- участие в конкурсах различного уровня, соревнованиях, фестивалях

Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка.

Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2 балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;

Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами. 3см и меньше – низкий уровень (1 балл), 4-7см – средний уровень (2 балла), 8-11см – высокий уровень (3 балла).

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балл – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Упражнение «Кто из лесу вышел?»

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор».

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы».

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто

подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У незэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

Развитие чувства ритма.

Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно используя короткие отрывочные высказывания.

Упражнения с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2 балла - выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3 балла - точно передает ритмический рисунок.

Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.

Первый уровень (высокий **15-18 баллов**) предполагал высокую двигательную активность детей, 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 передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний **10-14 баллов**). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт 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.

Третьему уровню (низкому **6-9 баллов**) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, 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 ПРОГРАММЫ

Средняя группа (возраст детей 4-5 лет) 64 занятия

Задачи обучения:

Развивать навыки ритмической ходьбы, умение хлопать и топать в такт музыки, представлять в музыкально-подвижной игре различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.), ритмично двигаться в различных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

Познакомить с назначением отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики, основными танцевальными позициями рук и ног.

Разучить простейшие построения и перестроения, ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.

Развивать внимание, ориентировку в пространстве, свободу и творчество в движениях.

Средства реализации программного содержания:

Игроритмика:

Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «быстро — медленно», «бодро — спокойно». Выполнение упражнений под музыку.

Игрогимнастика:

Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

Акробатические упражнения:

Группировка ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении руки вверх и в седе на пятках с опорой на руки. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комплексы акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

Игротанцы:

Хореографические упражнения: подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения. Комбинации хореографических упражнений. Шаг с носка, на носках, присед на одной ноге, другую вперед на пятку, полуприседы, приставной шаг в сторону. Галоп с большим подскоком.

Ритмические танцы: «Танец с зонтиками», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками», «Если весело живется», «Танец утят», «Кузнечик».

Танцевально-ритмическая гимнастика: композиции и комплексы упражнений «Большой олень», «На крутом берегу», «Море волнуется», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

Игропластика: упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и двигательных действиях и заданиях. 12

Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев

Игровой самомассаж:

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Музыкально-подвижные игры: «Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка-иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

Игры-путешествия:

«На лесной опушке», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «В гости к Чебурашке».

Креативная гимнастика:

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

ПО ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ.

Содержание программы «Са-Фи-Данс» представлено поурочным планированием учебного материала. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют 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 проведения занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая, и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. 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 учебно - тематическом 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 его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, 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 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 длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный 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 проводятся музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

**Учебный план
оказания дополнительных платных образовательных услуг
в МОУ Детском саду № 100 на 2024-2025 учебный год**

кружок «Са-Фи-Дансе»

№ п/п	Наименование услуги	Возрастная категория	День недели, время, продолжительность (мин.)	Кол- во часов в месяц	Кол- во групп	Кол-во воспитанников в одной группе
Художественно-эстетическое направление						
1.	Развитие танцевально-ритмических движений, кружок «Са-Фи-Дансе», Божкова Т.Г.	4-5 лет	1,2,3,4 неделя-среда, пятница 15.10 -15.30 (20 мин.) в физкультурном зале	8	1	9

**Расписание занятий
дополнительных платных образовательных услуг
в МОУ «Детский сад № 100 Центрального района Волгограда»
на 2024-2025 учебный год**

Наименование услуги	Реализуемая программа	Возрастная категория	День недели, время, продолжительность (мин.)	Кол-во занятий в неделю/ месяц/год	Кол- во групп	Кол-во воспитанников в одной группе
Художественно-эстетическое направление						

кружок «Са-Фи-Дансе», 4-5 лет (социально-коммуникативной направленности)	Программа «Танцевально – игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», авторы: Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина	4-5 лет	1,2,3,4 неделя- среда, пятница 15.10 -15.30 (20 мин.) в физкультурном зале	2/8/64	1	6
--	--	---------	---	--------	---	---

**График работы педагогов
по платным образовательным услугам (кружкам)
на 2024 – 2025 учебный год**

ФИО педагога дополнительного образования	Квалификаци онная категория	Наименование услуги	График работы кружка	Количество детей
Божкова Татьяна Геннадьевна	первая	кружок «Са-Фи-Дансе», 4-5 лет (социально-коммуникативной направленности)	1,2,3,4 неделя-среда, пятница 15.10-15.30 (20 мин.) в физкультурном зале	Одна группа: 6 чел.

**График проведения консультаций
по платным образовательным услугам (кружкам)
на 2024 – 2025 учебный год**

№ п/п	Наименование услуги	ФИО педагога дополнительного образования	День недели	Время
1.	кружок «Са-Фи-Дансе», 4-5 лет (социально-коммуникативной направленности)	Божкова Татьяна Геннадьевна	1,2,3,4 неделя-среда, пятница	15.10-15.30

Календарно-тематический план занятий

Тематическое планирование занятий					
октябрь – 2 занятия (диагностика)					
Раздел занятия	Строевые упражнения	Ритмика и музыкальные игры	Хореографические упражнения	Танцевальные шаги	Ритмический танец
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках «кошечка» и с высоким подниманием бедра «цапля»	1. Хлопки на каждый счет и через счет 2. «Полька-хлопушка» (музыка польки)	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 2. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танец «Осенний денек»
октябрь – 2 занятия					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам «Змейкой»	1. Удары ногой на каждый счет и через счет 2. «Полька-хлопушка» (музыка польки)	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 2. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танец «Осенний денек»
октябрь – 2 занятия					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько	Шаги на каждый счет и через счет: 1 – шаг вперед с левой 2 - держать 3 - вперед с правой 4 – держать 2. Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо»	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 2. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танец «Осенний денек» Танец «Ванюша»
октябрь – 2 занятия, итого в месяц – 8 занятий					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.	1. Удары ногой на каждый счет и через счет 2. Танцевально-ритмическая гимнастика «Птицы»	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 2. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танец «Осенний денек» Танец «Ванюша»
ноябрь – 2 занятия					

1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.	1. На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. 2. «Полька» А. Аркскоса	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 3. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танцевально-ритмическая гимнастика «Пляшут звери»
ноябрь – 2 занятия					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Перестроение в круг	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза. 2. Ритмический танец «Полька» А. Аркскоса	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 2. Танцевальная разминка	Дробный топающий шаг по кругу	Танцевально-ритмическая гимнастика «Пляшут звери»
ноябрь – 2 занятия					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Повторить занятие 3-4	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза 2. Ритмический танец «Полька» А. Аркскоса	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 4. Танцевальная разминка	Дробный топающий шаг по кругу	Танцевальная композиция «Новогодняя»
ноябрь – 2 занятия, итог в месяц – 8 занятий					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Перестроение в шеренгу и колонну	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза 2. Ритмический танец «Полька» А. Аркскоса	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 5. Танцевальная разминка	Дробный топающий шаг по кругу	Танцевальная композиция «Новогодняя»
декабрь – 2 занятия					

1. Движение 2. Композиции, танцы	Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза Ритмический танец «Если весело живется...»	1. Вторая, третья, позиции рук, третья и четвертая позиции ног 2. Танцевальная разминка	Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону	Танец «Падают снег»
декабрь – 2 занятия					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза Ритмический танец «Если весело живется...»	1. Вторая, третья, позиции рук, третья и четвертая позиции ног 2. Танцевальная разминка	Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону	Танец «Падают снег»
декабрь – 2 занятия					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	На каждый счет по очереди поднимают руки вперед, затем также опускают Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» стр. 111 (Са-фи-дансе)	1. Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. 2. Танцевальная разминка	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах.	Танец «Падают снег»
декабрь – 2 занятия, итого в месяц – 8 занятий					

1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	На каждый счет по очереди хлопают в ладоши Игра «Найди предмет» стр. 111(Са-фи-дансе)	Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору.	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах.	Танец «Падает снег»
январь – 2 занятия					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг	На каждый счет по очереди хлопают в ладоши Игра «Музыкальные стулья» стр. 114 (Са-фи-дансе)	1. Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. 2. Танцевальная разминка	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах.	
январь – 2 занятия					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг	Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука. Игра «Музыкальные стулья» - стр. 114 (Са-фи-дансе)	1. Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. 2. Танцевальная разминка	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах.	
январь – 2 занятия					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу	1. Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить, враспынную 2. Ритмический танец «Лавота»	1. Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2. Танцевальная разминка	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	1.Танец «Солдаты»
январь – 2 занятия, итого в месяц – 8 занятий					

1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	1.Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. 1-4 – руки в сцеплении вверх 5-8 – руки вниз, 1-2 – руки в сцеплении вверх, 3-4 руки вниз, 5-8 повторить счет 1-4 Ритмический танец «Солдатики»	1. Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2. Танцевальная разминка	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	1.Танец «Солдаты»
февраль – 2 занятия					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	1. 1-4 – шаг вперед, руки в сцеплении вверх. 5-8 - шаг вперед, руки в сцеплении вниз 2.Ритмический танец «Солдатики»	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2. Танцевальная разминка	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	1.Танец «Солдаты» 2.Танец весны
февраль – 2 занятия					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в рассыпную	1. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притоном под сильную долю такта: и.п. – стойка, руки на пояс; 1-2 – наклон вперед; 3-4 – выпрямиться; 5 – притоп; 2. Ритмический танец «Солдатики»	1. Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2. Танцевальная разминка	Прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов	Танец «Солдаты» Танец весны
февраль –2 занятия					

1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	1. Выполнение простых движений руками в различном темпе: 1-4 - руки в сцеплении вверх; 5-8 – руки вниз; 1-2 – руки в сцеплении вверх; 3-4 руки вниз, 5-8; повторить счет 1-4. 2. Ритмический танец «Раз, два - поворот»	1. Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа	1.Танец «Солдаты» 2.Танец весны
февраль – 2 занятия, итого в месяц – 8 занятий					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг (стр.124, «Са-фи-дансе»)	1. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. 2. Ритмический танец «Раз, два - поворот»	1. Пятая и шестая позиции ног 2. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа	Танец «Солдаты» Танец весны
март – 2 занятия					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	1.Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – упор присев 1-4 – встать, руки вверх 5-8 упор присев. 2. Музыкально-подвижная игра «Усни-трава» (стр.127, «Са-фи-дансе»)	1. Пятая и шестая позиции ног 2. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа	Танец весны
март – 2 занятия					
1. Движение 2. Композиции, 3. танцы	Построение в круг	1. Занятие 1-2 (март) 2.Креативная гимнастика «Магазин игрушек» (стр.129, «Са-фи-дансе»)	1. Пятая и шестая позиции ног 2. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа	Танец кукол

март – 2 занятия					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	1.Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – основная стойка лицом в круг. 1-4 – руки плавно вверх. 5-8 –плавно вниз. 1-4 – плавно в стороны. 5-8 – плавно вниз. 2.Креативная гимнастика «Магазин игрушек» (стр.129, «Са-фи-дансе»)	1. И.п. – стоя лицом к опоре, руки на опоре. 1-2 – полуприсед 3-4 встать 5-8 – повторить 1-4 2. Танцевальная разминка	И.п. – стойка руки на пояс, левым боком к центру круга 1-8 - восемь прыжков с ноги на ногу, другую сгибая назад 1-8 – восемь таких же прыжков с поворотом на 360 градусов, руки в стороны	Танец кукол
март – 2 занятия, итого в месяц – 8 занятий					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	1. Повторить занятие 5-6 (март) 2. Музыкально-подвижная игра «Кот и мыши» (стр.135, «Са-фи-дансе»)	1. Повторить занятие 5-6 (март) 2. Танцевальная разминка	1.Повторить занятие 5-6 (март)	Танец кукол
апрель – 2 занятия					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу	1. Движения руками: И.п. – правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх 2.Музыкально-подвижная игра «Кот и мыши» (стр.135, «Са-фи-дансе»)	1. Повторить занятие 5-6 (март) 2. Танцевальная разминка	1.Повторить занятие 5-6 (март)	Танец кукол
апрель– 2 занятия					

1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в две шеренги напротив друг друга	1. Движения руками: 1-4 – 1 шеренга руки плавно вперед. 5-8 – 2 шеренга – тоже 1-4 – 1 шеренга руки плавно вниз 5-8 – 2 шеренга – тоже 2. Танцевально-ритм. гимнастика «Я танцую»	1. Пятая и шестая позиции ног 2. Танцевальная разминка	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	Вальс «Фантазия»
апрель – 2 занятия					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Музыкальная игра на построение в колонну, шеренгу, круг	1. Общеразвивающее упражнение с платочком (стр.138, «Са-фи-дансе») 2. Танцевально-ритм. гимнастика «Я танцую»	1. Пятая и шестая позиции ног 2. Танцевальная разминка	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	Вальс «Фантазия»
апрель – 2 занятия, итого в месяц – 8 занятий					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Музыкальная игра на построение в колонну, шеренгу, круг	1. Общеразвивающее упражнение с платочком (стр.138, «Са-фи-дансе») 2. Танцевально-ритм. гимнастика «Упражнение с платочком» (стр.139-140 «Са-фи-дансе»)	1. Пятая и шестая позиции ног 2. Танцевальная разминка	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	Вальс «Фантазия»
май – 2 занятия (диагностика)					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Музыкальная игра на построение в колонну, шеренгу, круг	1. Общеразвивающее упражнение с платочком (стр.138, «Са-фи-дансе») 2. Танцевально-ритм. гимнастика «Упражнение с платочком» (стр.139-140 «Са-фи-дансе»)	1. Пятая и шестая позиции ног 2. Танцевальная разминка	Приставные шаги с поворотом вокруг себя в парах	Вальс «Фантазия»
май – 2 занятия					

1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	1.Повторить весь комплекс 2.Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны» (стр. 146 «Са-фи-дансе»)	Упражнения из пройденных элементов 2. Танцевальная разминка	Креативная гимнастика «Ай, да я!» (стр. 144 «Са-фи-дансе»)	Повтор пройденного материала.
май – 2 занятия – сюжетное «В мире музыки и танца»					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два	Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую» - импровизация на изученных танцевальных движениях	Танцевальная разминка - все изученные комплексы	Креативная гимнастика «Ай, да я!» (стр. 144 «Са-фи-дансе»)	Конкурс «Лучший танцор»
май – 2 занятия, итого в месяц – 8 занятий					
1. Движение 2. Композиции, танцы	Отчетный концерт кружка				

Всего за учебный год 64 занятия

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия проводятся в физкультурном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

№	ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ	КОЛИЧЕСТВО
1	МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЦЕНТР, компакт – диски	1
2	АТТРИБУТЫ: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, гимнастические палки, обручи, пособия для упражнений на дыхание, погремушки, платочки, шарфики, косынки.	По количеству занимающихся
3	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ КОВРИКИ	
4	ДЕКОРАЦИИ (для проведения сюжетных занятий)	
5	КОСТЮМЫ	