Консультация для педагогов

 « Танцевально-игровая гимнастика для детей. СА-фи-Дансе»

Подготовила музыкальный

 руководитель МДОУ №4

Ивакина А.Н

п. Новоорск 2019г

**Вступительная часть:**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчингаl, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец. 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, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

**Основная часть: представление оздоровительно-развивающей**

**программы «Са-Фи-Дан-се».**

«Са-Фи-Дан-се»**-** танцевально-игровая гимнастика направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения - от трех до семи лет.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении (Программа воспитания и обучения в детском саду. М., Просвещение, 1985, 1987). В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

**Основной целью программы «Са-Фи-Дансе»** является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач**для детей 3-7 лет.

**1.**  **Укрепление здоровья:**

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

формировать правильную осанку;

содействовать профилактике плоскостопия;

содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**2. Совершенствование   психомоторных   способностей дошкольников:**

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, 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 ручную умелость и мелкую моторику.

**3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Это придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

 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. В раздел  танцевально-ритмической гимнастики входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. **«Танцевально-ритмическая гимнастика»**представлена образно-танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

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.

В то же время немаловажным является вооружение специалистов дошкольных учреждений нестандартной оздоровительно-развивающей программой по физическому воспитанию ребенка и подготовке его к обучению в общеобразовательной школе.

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка от 3 до 7 лет. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся два раза в неделю из расчета 68 часов в год (таблица 2).

**Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике (час)**

Сетка часов при двухразовых занятиях в неделю. При трехразовых (и более) занятиях в неделю время на отведенные разделы пропорционально увеличивается, используется дополнительный материал. Если группа детей начинает заниматься танцевально-игровой гимнастикой не с 3—4 лет, а с более позднего возраста, то целесообразно пройти материал программы первого года обучения, но в более короткие сроки

**Практическая (обучающая) часть.**

 **Раздача буклетов для каждого возраста.** (Приложение)

**Первый год обучения (младшая группа, 3-4 года)**

**1.ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для со­гласования движений с музыкой.**

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцен­тированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

**2.**  **ИГРОГИМНАСТИКА.**

**2.1.** **Строевые упражнения.**Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Постро­ение в круг и передвижения по кругу в различных на­правлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

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

**Упражнения без предмета.**Основные движения прямы­ми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

**Упражнения с предметами.**Упражнения с погремуш­ками, султанчиками (хлопками).

**2.3.** **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 выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

2.4. **Акробатические упражнения.**Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных дей­ствиях.

**3. ИГРОТАНЦЫ.**

**3.1.**  **Хореографические   упражнения.**Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

**3.2.**    **Танцевальные шаги.**Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3.    **Ритмические танцы**«Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Ла-вота», «Кузнечик».

**4.** **ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.**

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хо­ровод», «Я танцую», «Чебурашка».

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

**6.** **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.

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

**8.**    **МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**«Отгадай, **Чей**голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные 11 образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

**9   ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ**«На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

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

**Второй год обучения (средняя группа, 4-5 лет)**

**1.** **ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.**Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

**2.**  **ИГРОГИМНАСТИКА.**

**2.1.**  **Строевые упражнения.**Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

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

**Упражнения без предмета.**Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

**Упражнения с предметами.**Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

**2.3.**  **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.**Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине.  Посегментное  свободное  расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

**2.4.**   **Акробатические упражнения.**Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

**3. ИГРОТАНЦЫ.**

**3.1.** **Хореографические упражнения.**Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

**3.2.**  **Танцевальные шаги.**Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

**3.3. Ритмические и бальные танцы**«Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

**4.**  **ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.**

(медиальные композиции и комплексы упражнений «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьинная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

**5.** **ИГРОПЛАСТИКА.**Специальные упражнения для развития мышечной 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: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола.

Упражнения пальчиками с речитативом.

**7.**   **ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.**Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

**8.**   **МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**«Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

**9.**   **ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ**«Лесные приключения», «Времена года»,  «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

**10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.**Музыкально-творческие игры «Аи да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

**Третий год обучения (старшая группа, 5-6 лет)**

**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 и 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 (элементы классификационных групп).

**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 снижениях. 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 для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: **на**поясе и перед грудью. 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 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-при падание. 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 ленточками), «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.**Общеразвиваю-щие 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 флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и обще-развивающих упражнений.

**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».

**Четвертый год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)**

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

**2.**  **ИГРОГИМНАСТИКА.**

**2.1.** **Строевые упражнения.**Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на натянутые 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 ориент**ирам.**

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

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

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

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

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

**3.** **ИГРОТАНЦЫ.**

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

**3.2. Танцевальные шаги.**Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

3.3 **Ритмические и бальные танцы.**«Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадриль», «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.    **ИГРОШ1АСТИКА.**Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

**6.**  **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.**Общеразвиваю-щие упражнения  и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

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

**8.** **МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**«День -ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

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

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

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

**Заключительная часть: ТРЕБОВАНИЯ, предъявляемые к занимающимся, по освоению знаний, умений и навыков программы «СА-ФИ-ДАНСЕ»**

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (младшая группа).**

По прошествии первого года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки. Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

**ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (средняя группа).**После второго года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроеения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции

**ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (старшая группа).**По окончании обучения занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (подготовительная группа).**После четвертого года обучения занимающиеся знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

 **Младшая группа**

I часть:

1. Игроритмика
2. Строевые упражнения (раздел «Игрогимнастика»)
3. Музыкально-подвижная игра

II часть:

1. ОРУ без предметов (раздел «Игрогимнастика»)
2. Акробатические упражнения (раздел «Игрогимнастика»)
3. Хореографические упражнения (раздел «Игротанцы»)
4. Танцевальные шаги (раздел «Игротанцы»)
5. Ритмические шаги (раздел «Игротанцы»)

III часть:

1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки (раздел «Игрогимнастика»)

**Средняя группа**

I часть:

1. Строевые упражнения (раздел «Игрогимнастика»)

2. Игроритмика

II часть:

3. Ритмический танец (раздел «Игроритмика»)

4. Танцевально-ритмическая гимнастика

5. Музыкально-подвижная игра

6. Игропластика

III часть

7. Игровой самомассаж

**Старшая группа**

I часть:

1. Игроритмика

2. Музыкально-подвижная игра

3. Строевые упражнения (раздел «Игрогимнастика»)

II часть:

4. ОРУ с предметами (раздел «Игрогимнастика»)

5.Танцевально-ритмическая гимнастика

6. Акробатические упражнения (раздел «Игрогимнастика»)

7. Ритмический танец (раздел «Игротанцы»)

III часть:

8. Пальчиковая гимнастика

**Подготовительная группа**

I часть:

1. Хореографические упражнения (раздел «Игротанцы»)

2. Танцевальные шаги (раздел «Игротанцы»)

3. Ритмический танец (раздел «Игротанцы»)

II часть:

4. Креативная гимнастика

5. Танцевально-ритмическая гимнастика

6. Игропластика

III часть:

7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и укрепление осанки (раздел «Игрогимнастика»)