**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад №27 «Росинка»**

***Презентация программы «Са-фи-дансе» в старшей группе «Ручеёк»***

**Воспитатель**

**Кононенко Ольга Юрьевна**

**2019**

Презентация программы «Са-фи-дансе»

Трудно представить себе лучший метод

воспитания, чем тот, который открыт и

проверен опытом веков; он может быть

выражен в двух положениях: гимнастика

для тела и музыка для души *(Платон)*

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, 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. В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. 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.

**Программа***«****СА-ФИ-ДАНСЕ****»*, авторы Фирилева Ж. Е. Сайкина Е. Г. разработана в 1992 году для детей дошкольного возраста *(3-7 лет)*. Известна во многих городах России, а также городах ближнего и дальнего зарубежья. Пользуется большой популярностью среди специалистов и занимающихся, может быть альтернативной **программе** по физическому воспитанию дошкольных учреждений. **Программа** научно-обоснована и направлена на развитие двигательных, творческих, музыкально-танцевальных способностей детей и жизненно- необходимых умений и навыков. Она представлена различными разделами: **игро-гимнастикой, игро-пластикой, играми-путешествиями, игро-ритмикой, игро-танцами. «Танцевально–игровая гимнастика *«Са-Фи-Дансе»*.**

***СА – ФИ - ДАНСЕ: МОГУ, ХОЧУ ТАНЦЕВАТЬ***

Содержание разделов **программы***«****Са-Фи-Дансе****»*

Раздел ***«Игроритмика»*** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел ***«Игрогимнастика****»* служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе *«Са-Фи-Дансе»*. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

**Игротанцы** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе *«****Танцевально-ритмическая гимнастика****»* представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел ***«Игропластика****»* основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел *«****Пальчиковая гимнастика»*** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел ***«Игровой самомассаж****»* является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел ***«Музыкально-подвижные игры****»* содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Раздел ***«Игры-путешествия»*** *(или сюжетные занятия)* включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Раздел *«****Креативная гимнастика****»* предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Система образовательной работы с детьми

1 занятие в неделю

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. Хлопки и удары ногой на каждый счёт и через счёт, только на первый счёт. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2. Игрогимнастика.

2.1 Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях по кругу и по ориентирам (*«змейкой»*). .Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько, по образному расчёту и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2 Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.. Полуприсед, упор присев, упор лёжа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лёжа. Комплексы общеразвивающих упражнений. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

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

2.3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряжённое и расслабленное положение рук, ног. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре.

Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лёжа на спине. Потряхивание ногами из положения лёжа на спине. Лёжа 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 положении лёжа и сидя, перекаты в ней вперёд, назад. Из упора присев переход в положение лёжа на спине. Сед ноги широко врозь. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лёжа, руки вверх и в сиде на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках сопорой и без неё. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Игротанцы.

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

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

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

3.3 Ритмические танцы. *«Галоп шестёрками»* (на приставном шаге, *«Автостоп»*, *«Большая****прогулка****»*, *«Вару-Вару»*, полька *«Старый жук»*, *«Большая стирка»*, *«Полька-хлопушка»*, *«Матушка – Россия»*.

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений: *«На крутом бережку»«Часики»*, *«Карусельные лошадки»*, *«Песня короля»*, *«Воробьиная дискотека»*, *«Ну, погоди»*, *«Сосулька»*, *«Упражнение с платочками»*,*«Зарядка»* Шаинского. с. 157

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: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев, приведение и отведение, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами. противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры- потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

Упражнения пальчиками с речитативом.

7. Игровой массаж. Поглаживание разных частей тела в определённом 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 *«Путешествие по станциям»*,*«Веселый экспресс»*,*«Поход в зоопарк»*, *«Конкурс танца»*, *«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 *«Кто я?»*, *«Ай да я»*, Море волнуется раз», *«Творческая импровизация»*.Специальные задания. *«Создай образ»*, *«Импровизация под песню»*, *«Художественная галерея»*, *«Выставка картин»*.





