Утверждаю:

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на  педагогическом совете  Протокол №1  От«30»\_\_08.2023 |  |

И.о. заведующего МБДОУ

детский сад «Веселая планета»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Меренцова

Приказ № 2 от 31.08.2023

**ПРОГРАММА**

**по оказанию платной образовательной услуги**

**художественно - эстетического развития (хореография)**

**«Са-Фи-Дансе» (направление: спортивные танцы) детей 4-5 лет**

**на 2023 – 2024 учебный год**

Составитель:

Воспитатель Лященко К.А.

2023 г.

**Содержание**

**I. Целевой раздел**

* 1. Пояснительная записка…………………………………………………...3
  2. Цель, задачи Программы…………………………………………………4
  3. Возрастные особенности развития детей………………………………..5
  4. Планируемые результаты освоения программы………………………...6
  5. Способы определения результативности………………………………..6

**II. Содержательный раздел**

2.1. Формы образовательной деятельности…………………………………6

2.2. Календарно-тематическое планирование………………………………8

**III. Организационный раздел**

3.1. Организация образовательной деятельности…………………………..21

3.2. Список литературы………………………………………………………23

3.3. Приложение 1…………………………………………………………….24

**I. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

     Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют  его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

      Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности,  заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

**Актуальность программы.** Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии «Солнечные дети», где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям дошкольного возраста.

**Новизна** настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее **отличительными особенностями** является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. **Педагогическая целесообразность** программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Рабочая программа «Са-Фи-Дансе» разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию к учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей на основе программ «Ритмическая мозаика» -  Буренина А.И., «Са-фи-дансе» -Фирилёва Ж.Ё., Сайкина Е.Г., дополнительной парциальной программы по хореографии для детей дошкольного возраста «Прекрасный мир танца» О.Н. Калининой.

* 1. **Цель программы** – приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* Обучить детей танцевальным движениям.
* Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
* Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
* Формировать умение ориентироваться в пространстве.
* Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

**Воспитательные:**

* Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
* Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
* Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
* Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

**Развивающие:**

* Развивать творческие способности детей.
* Развить музыкальный слух и чувство ритма.
* Развить воображение, фантазию.

**Оздоровительные:**

* укрепление здоровья детей.

Для достижения цели образовательной программы использовались 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 увеличение количества упражнений, усложнение способов их выполнения;

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

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

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

В результате усвоения программы и при реализации поставленных целей и задач дети приобретут следующие знания, умения, навыки:

- представление о различных видах хореографии;

- координацию движений, пластику, красивое исполнение танцевальных композиций;

- самостоятельное перестроение в различные фигуры танца, творческой импровизации;

- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;

- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;

- ориентироваться в пространстве;

- музыкальное, ритмичное исполнение танцевальных движений, комбинаций, т.е. умение двигаться в такт заданной музыки;

- умение выразительно, эмоционально исполнять хореографические образы, передавать характер танца;

- контроль эмоций и поведения, настойчивость в достижении результатов на занятиях, выдержку, самостоятельность и культуру поведения.

**1.2 Возрастные особенности развития детей**

**Возрастные особенности детей 4-5 лет**

В этом возрастном периоде дети способны на воспроизведение движения по показу педагога и способны запомнить небольшие простейшие танцевальные комбинации, особенно если в них присутствует игровой момент. При правильной физической нагрузке малыши в состоянии заниматься без особого напряжения в течение 20 минут два раза в неделю. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, возрастает способность к восприятию более тонких оттенков музыки. В этом возрасте мышечный аппарат ребенка довольно слаб, несформирован. Поэтому очень полезно уделять больше времени корригирующим упражнениям, следить за формированием правильной осанки, начинать формировать мышечный корсет. В этом возрасте у детей возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающий нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

**1.4 Планируемые результаты освоения программы**

После первого года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ.

Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку.

Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

**1.5** **Способы определения результативности**

      Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь), итоговая (май) ***(Приложение 1).***

**Формы подведения итогов реализации программы**

* Отчетные концерты для родителей
* Выступление в тематических концертных программах детского сада

**II. Содержательный раздел**

**2.1 Формы образовательной деятельности**

**«Ритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**«Гимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

**«Партерная гимнастика»** это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

**«Танцы»** направлен на формирование у детей танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

**«Музыкально-ритмическая композиция»** направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность сюжетный характер и завершенность.

**Темпо-ритм.** Развитое чувство ритма – одно из важнейших условий успешных занятий по хореографии. Это – одно из основополагающих проявлений музыкальности. Оно имеет не только моторную, но и эмоциональную природу и характеризуется как *«способность активно переживать (отражать в движении) музыку и вследствие этого тонко чувствовать эмоциональную выразительность музыкального произведения».* Ритм почти всегда отражает эмоциональное содержание музыки, ее образную сущность, указывая на прямую связь ритма с чувством.

Для воспроизведения ритма используются самые простые приемы: хлопки, шлепки и притопы. Однако, столь простые, на первые взгляд, действия далеко не у всех получаются сразу и требуют внимания, сноровки, быстроты и точности реакции.

**Упражнения на ориентировку в пространстве.** Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

**Постановка танцевальных номеров и их отработка является** неотъемлемой частью и итоговой работой любого учебного процесса. Знакомство с музыкальным материалом постановки; изучение танцевальных движений; соединение движений в танцевальные композиции; разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах; отработка элементов; работа над музыкальностью; развитие пластичности; синхронность в исполнении; работа над техникой танца; отработка четкости и чистоты рисунков в построении и перестроении; выразительность и эмоциональность исполнения.

**Народный танец.**

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут развить в них более раскрепощенную личность.

**Классический танец.** Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями. С каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные.

**2.2 Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неде**  **ля** | **Содержание занятия** | | |
| **Занимательная разминка.** | **Танцевальная гимнастика.** | **Веселый тренинг.** |
| **Сентябрь** | | | |
| **1 неделя** | Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3круга). Дыхательные упражнения. | Приветствие. Что такое танец? Основные правила поведения в танцевальном зале. Постановка корпуса. Положение рук на талии, свободная позиция ног. |  |
| **2 неделя** | Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Боковой галоп правым и левым боком. Быстрый бег (2-3круга). Дыхательные упражнения.  Заключительная ходьба и речевка:  Раз, два! – левой!  Мы шагаем смело.  Нам сейчас бы на парад.  Каждый будет очень рад! | **Казачий танец «Я казаченьку люблю»** | * **«Качалочка»** на гибкость – для мышц спины, ног.   На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза   * **«Цапля»** на координацию – для мышц ног.   Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постойте так немножко. А потом – на левой ноге.  Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно. |
| **3-4 неделя** | Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба. | **Казачий танец «Я казаченьку люблю»** | • «**Катание на морском коньке»** на гибкость – для мышц живота, ног.  Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза  **• «Стойкий оловянный солдатик»** – для мышц спины, живота, ног.  Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. |
| Октябрь | | | |
| **1-2 неделя** | Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1-2круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3раза). Ходьба в полном приседе. Дыхательные упражнения. | **Ритмичный танец «Лялечка».** | • **«Ловкий чертенок»** – для мышц ног; координации.  В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.  • **«Растяжка ног»** на гибкость – для мышц спины, ног.  Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами. |
| **3-4 неделя** | Ходьба на носочках, руки вверху. Ходьба на пятках, руки сзади, полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, друга на носочке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Боковой галоп. Полуприседание, руки прямо. Быстрый бег (2-3круга). Заключительная ходьба. | **Ритмичный танец «Лялечка».** | • **«Качалочка»** на гибкость – для мышц спины, ног.  На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза  • **«Цапля»** на координацию – для мышц ног.  Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постойте так немножко. А потом – на левой ноге.  Когда цапля ночью спит  На одной ноге стоит.  Не хотите ли узнать:  Трудно ль цапле так стоять?  А для этого нам дружно  Сделать позу эту нужно. |
| **Ноябрь** | | | |
| 1-2 неделя | Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Дыхательные упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения. | **Танец «До-Ре-Ми».** | • **«Ловкий чертенок»** – для мышц ног; координации.  В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.  • **«Растяжка ног»** на гибкость – для мышц спины, ног.  Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами. |
| 3-4 неделя | Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3раза). Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения. | **Танец «До-Ре-Ми».** | • **«Ах, ладошки, вы, ладошки!»** – упражнение для осанки.  Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?  Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:  «Ах, ладошки, вы, ладошки!  За спиною спрячем вас!  Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»  Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.  • **«Карусель»** – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.  Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель! |
| **Декабрь** | | | |
| **1-2 неделя** | Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения. | **Ритмический танец «Танец елочек».** | • **«Ах, ладошки, вы, ладошки!»** – упражнение для осанки.  Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?  Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:  «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!  Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»  Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.  • **«Карусель»** – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.  Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель! |
| **3-4 неделя** | Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Дыхательные упражнения. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба. | **Ритмический танец «Танец елочек».** | • **«Маленький мостик»** – для мышц рук, живота, ног; гибкости.  Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3раза.  • **«Паровозик»** – для мышц спины, ног, ягодиц.  Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад. |
| **Январь** | | | |
| **1-2 неделя** | Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползанье на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Быстрый бег (2-3круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба. | **Ритмичный танец «Валенки».** | * **«Маленький мостик»** – для мышц рук, живота, ног; гибкости.   Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3раза.   * **«Паровозик»** – для мышц спины, ног, ягодиц.   Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад. |
| **3-4 неделя** | Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба. | **Ритмический танец «Валенки».** | * **«Лодочка»** – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.   Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.   * **«Насос»** – для мышц ног, спины; гибкости.   Как работает насос? Это вовсе не вопрос.  Все на корточки присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз.  На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно. |
| **Февраль** | | | |
| **1-2 неделя** | Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Заключительная ходьба. | **Ритмический танец «Спортивный танец».** | * **«Лодочка»** – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.   Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.   * **«Насос»** – для мышц ног, спины; гибкости.   Как работает насос? Это вовсе не вопрос.  Все на корточки присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз.  На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно. |
| **3-4 неделя** | Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза). Легкий бег. Дыхательные упражнения. | **Ритмический танец «Спортивный танец».** | * **«Ракета»** – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.   Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!  Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.   * **«Экскаватор»** – для мышц спины, живота, ног; гибкости.   Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.  Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз. |
| **Март** | | | |
| **1-2 неделя** | Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Заключительная ходьба. | **Танец-пляска «Весну звали»** | * **«Ракета»** – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.   Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!  Три, два, один - пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.   * **«Экскаватор»** – для мышц спины, живота, ног; гибкости.   Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.  Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз. |
| **3-4 неделя** | Ходьба на носках, руки в стороны. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок Ходьба. Дыхательные упражнения. | **Танец-пляска «Весну звали»** | * **«Крокодил»** – для мышц рук, спины, ног.   Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.   * **«Гусеница»** – для мышц рук, ног.   Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли! |
| **Апрель** | | | |
| **1-2**  **неделя** | Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. | **Танец «Ленинградки».** | * **«Крокодил»** – для мышц рук, спины, ног.   Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.   * **«Гусеница»** – для мышц рук, ног.   Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли! |
| **3-4 неделя** |  | **Танец «Ленинградки».** | • **«Лодочка»** – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.  Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.  • **«Насос»** – для мышц ног, спины; гибкости.  Как работает насос?  Это вовсе не вопрос.  Все на корточки присели,  Будто птички прилетели.  А затем по счету «Раз»,  Ноги выпрямили в раз.  На счет «Два» – скорей обратно.  И так нужно многократно. |
| **Май** | | | |
| **1-2**  **неделя** |  | **Русский народный танец «Ой, заря ты зорюшка».** | **• «Качалочка»** на гибкость – для мышц спины, ног.  На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза  • **«Цапля»** на координацию – для мышц ног.  Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постойте так немножко. А потом – на левой ноге.  Когда цапля ночью спит  На одной ноге стоит.  Не хотите ли узнать:  Трудно ль цапле так стоять?  А для этого нам дружно  Сделать позу эту нужно. |
| **3 неделя** | Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения. | **Русский народный танец «Ой, заря ты зорюшка».** |  |
| **4**  **неделя** | Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба. | **Диагностика**  **Репетиционная работа** | * **«Колобок»** – для мышц шеи, спины, живота; гибкости.   Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился!  Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.   * **«Достань мяч»** – для мышц ног, спины, гибкости.   Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4раза. |

**III. Организационный раздел**

**3.1. Организация образовательной деятельности**

 Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональных фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Программа рассчитана на 2 год обучения и рекомендуется для занятий детей с 4 до 5 лет. Программа «Са-Фи-Дансе» предлагает проведение занятий 1 раза в неделю. Исходя из календарного года (с 1 сентября по 31 мая) программа рассчитана на 32 учебных занятия. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей (20 минут).

Структура занятия по хореографии – общепринятая и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

**Подготовительная часть** занятия занимает 5-15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально-подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); музыкально-ритмическая композиция.

**Основная часть** занимает 70-85% от общего времени. В этой части развиваются основные задачи, идет основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части дается большой объем знаний, развивающих творческих способностей детей. В нее входят: ритмические и классические танцы, гимнастика.

**Заключительная часть** занятия длится от 3 до 7% общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

**Список литературы**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
6. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
7. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
8. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
10. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
11. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
12. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.

**Приложение 1.**

**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 ковру. 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 неэмоциональных 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 коленями 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.