

# «СА-ФИ-ДАНСЕ»

## Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике.

(Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина)

**Цель программы** – содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Программа рассчитана на 4 года обучения для детей от 3 до 7 лет.

### **Задачи:**

#### ***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, 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 умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Основными разделами программы являются:**

### **1. Танцевально-ритмическая гимнастика:**

- **игроритмика** (упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры);
- **игрогимнастика** (строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения, а также упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки);
- **игротанцы** (элементы хореографических упражнений, танцевальные шаги);

### **2. Нетрадиционные виды упражнений:**

- **танцевально-ритмическая гимнастика** (специальные композиции и комплексы упражнений);
- **игропластика** (элементы гимнастических движений и упражнения стретчинга);
- **пальчиковая гимнастика;**
- **игровой самомассаж** (упражнения с поглаживанием и растиранием отдельных частей тела в игровой форме);
- **музыкально-подражательные игры** (подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений, игры для определения темпа, динамики, характера музыки);
- **игры-путешествия** (сюжетные занятия);

**3. Креативная гимнастика** (нестандартные упражнения, специальные задания, музыкально-творческие игры).

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. С помощью него учебно-воспитательный процесс приобретает привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.