Государственное дошкольное образовательное учреждение детский сад №50
Приморского района Санкт-Петербурга

Принято
на педагогическом совете
ГБДОУ детского сада №50
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол №1
от 29.08.2025 г)

Утверждаю
Приказ № 187-д
от 05.09.2025
Заведующий ГБДОУ
детского сада №50
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Базикало С.В.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Са Фи Дансе»

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок освоение: 1 год

Разработчик:

Спокойнова Ирина Николаевна,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа оформлена в соответствии с нормативно правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 №16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

Основные характеристики программы.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.
Данная программа направлена на:

- укрепление психического и физического здоровья средствами ритмики;
- поддержание увлечением занятиями музыки и пластики;
- развитие художественно-творческих способностей.

Актуальность ДОП

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

В то же время, многим родителям дошкольников уже пришлось убедиться в том, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Данные ежегодных медицинских осмотров, проходящих в учреждении, показывают рост числа воспитанников детского сада, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Современные дети реже гуляют, играют в подвижные игры, а часто с раннего возраста включаются во «взрослый» ритм, лишаясь беззаботных детских игр, ощущений, исследований. Тело и психика ребенка не накапливает в полной мере необходимого чувственного и двигательного опыта, что может негативно сказаться на физическом и психологическом здоровье.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы, но в настоящее время появилось много нетрадиционных форм привлечения детей к спортивным занятиям, одной из которых является танцевально-игровая гимнастика для детей. Она позволяет организовать оптимальный двигательный режим для детей, обеспечивать активный отдых и удовлетворять естественные потребности в движениях. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма: создаётся «мышечный корсет», исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

Программа «Са Фи Дансе» разработана на основе программы танцевально-игровой гимнастики для детей «Са Фи Дансе» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной из учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений, изданного СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», в 2010 г.

Ежегодное анкетирование родителей по удовлетворенности образовательным процессом в ДОУ выявляет наличие потребности в дополнительных образовательных услугах по физическому воспитанию и оздоровлению детей, в частности, в организации хореографических занятий.

Основанием для разработки программы «Са Фи Дансе» состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и детей в более качественном физическом развитии детей. Предоставление дополнительных платных услуг по танцевально-игровой гимнастике является социальным заказом для дошкольного учреждения.

Новизна программы заключается в том, что она дополнена разделом «игровой стретчинг». Стретчинг (в переводе с английского «растягивать») — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Стретчинг раскрепощает детей, делает их открытыми и жизнерадостными. Во время занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий и дает необходимый оздоровительный эффект.

Также данная программа адаптирована к условиям образовательного процесса нашего ДОУ. Состав групп занимающихся по программе детей является открытым, то есть дети, которые не начали заниматься по программе с 6-7 лет, смогут включиться в занятия хореографией и позднее. Для этого в программе разработана методика диагностики результативности по возрастным группам, результаты которой, наряду с учетом индивидуальных особенностей ребенка, станут основой при подборе оптимальной группы для включения ребенка в занятия.

Адресат ДОП

Программа предназначена для детей подготовительного дошкольного возраста. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 6-7 лет, независимо от гендерной принадлежности.

Уровень освоения ДОП : общекультурный

Объем и срок освоения: 32 часа, 32 дня

1.5.Цель программы «Са Фи Дансе»:

Создание условий для развития двигательной сферы детей, освоения танцевальных навыков в соответствии со старшим дошкольным возрастом, формирования мотивации к занятиям танцами средствами танцевально-игровой гимнастики.

***Задачи программы* «Са Фи Дансе»**

Обучающие задачи:

- Сформировать позитивное отношение у дошкольника к себе.
- Сформировать навыки сотрудничества между детьми
- Замотивировать и сформировать желания и умения учиться.

Развивающие задачи:
- Совершенствование физических способностей (развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скорости, силы, координации).
- Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласования движения с музыкой.

Воспитательные задачи:

- Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Воспитание умения выражения эмоций, раскрепощённости и творчества в движении
- Повышение интереса к физкультурным занятиям.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

Планируемые результаты освоения программы:
В результате реализации данной программы к концу текущего года обучения предполагаются следующие результаты:

В результате реализации данной программы к концу обучения предполагаются следующие результаты:

Личностные:

- дети достигнут положительного психоэмоционального состояния
- научатся выражать эмоций, станут раскрепощёнными и более творческими в движении
- появится заинтересованность а к физкультурным занятиям

Метапредметные:

- будут совершенствоваться физические способности (развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скорости, силы, координации)
- будут развиты психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности

Предметные:

сформируется позитивное отношение у дошкольника к себе.
-сформируется желание и умение «учиться».
-сформируются навыки сотрудничества между детьми.

Ребенок владеет основными хореографическими упражнениями по программе;
Ребенок умеет исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

Организационно педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации ДОП: русский
Форма обучения ДОП: очная

- **Условия набора и формирования групп**: принимаются все желающие (при отсутствии медицинских противопоказаний).
- Использование индивидуального подхода к каждому ребёнку.
- Условия формирования групп: набор детей происходит с учетом возрастных особенностей.

Формы организации Деятельности детей на занятии.
Форма организации занятий – групповая (15-20 человек).

Особенности организации образовательного процесса

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы наполняемостью до 20 человек. Наполняемость учебных групп и продолжительность одного занятия выдержана в пределах требований СанПиН
Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В целом состав групп остается постоянным в течение года.
Все проводимые занятия подразделяются на теоретические и практические.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

Модели организации образовательной деятельности:

- Фронтальная: работа педагога со всеми детьми одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь и т.п.) в малых группах, в том числе в парах;
- Индивидуальная: организуется для отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение программы

Спортивный зал - 118,4 кв.м.
Мнемотаблицы – 5 шт.
Таблицы с алгоритмами – 5 шт.
Султанчики – 8 шт.
Погремушки – 12 шт.
Шумовые игрушки – 6 шт.
Гимнастические палки – 6 шт.
Эмблемы – 12 шт.
Жетоны -14 шт.
Маршрутные листы - 5 шт.
Указательные карты – 5 шт.
Мячи – 26 шт.
Музыкальный центр – 1шт
CD диски - 33 шт.

Кадровое обеспечение ДОП: В реализации дополнительной общеобразовательной программы могут быть задействованы воспитатели, педагоги дополнительного образования.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Игроритмика	3	1	2	Текущий контроль
2	Игрогимнастика	3	1	2	Текущий контроль
3	Игротанцы	3	1	2	Текущий контроль
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	4	1	3	Текущий контроль
5	Игропластика	3	1	2	Текущий контроль
6	Пальчиковая гимнастика	3	1	2	Текущий контроль
7	Игровой самомассаж	3	1	2	Текущий контроль
8	Музыкально-подвижные игры	4	1	3	Текущий контроль
9	Игры-путешествия	3	1	2	Текущий контроль
10	Креативная гимнастика	3	1	2	Текущий контроль
11	Игровой стретчинг	3	1	2	Текущий контроль
	Всего часов	**35**	**11**	**24**	**Итоговый контроль**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

Государственное дошкольное образовательное учреждение детский сад №50
Приморского района Санкт-Петербурга

Принято
на педагогическом совете
ГБДОУ детского сада №50
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол №1
от 29.08 2025 г)

Утверждаю
Приказ № 187-д
от 05.09.2025
Заведующий ГБДОУ
детского сада №50
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Базикало С.В.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Реализации дополнительной общеразвивающей

программы «Са –Фи- Дансе»

(1 группа)

на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	**01.10.2025**	**29.05.2026**	**32**	**32**	**1 раз в неделю**

Разработчик:

Спокойнова Ирина Николаевна,

педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

Государственное дошкольное образовательное учреждение детский сад №50
Приморского района Санкт-Петербурга

Принято
на педагогическом совете
ГБДОУ детского сада №50
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол №1
от 29.08. 2025 г)

Утверждаю
Приказ № 187-д
от 05.09.2025
Заведующий ГБДОУ
детского сада №50
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Базикало С.В.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Са Фи Дансе»

(2 группа)

на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	**01.10.2025**	**29.05.2026**	**32**	**32**	**1 раз в неделю**

Разработчик:

Спокойнова Ирина Николаевна,

педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

Государственное дошкольное образовательное учреждение детский сад №50
Приморского района Санкт-Петербурга

Принято
на педагогическом совете
ГБДОУ детского сада №50
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол №1
от 29. 08. 2025 г)

Утверждаю
Приказ № 187-д
от 05.09.2025
Заведующий ГБДОУ
детского сада №50
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Базикало С.В.

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе

«Са Фи Дансе»

Возраст обучаючащихся: от 6 до 7 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Спокойнова Ирина Николаевна,

педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

Особенности организации образовательного процесса

Программа предназначена для детей подготовительной группы. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 6-7 лет.

Возрастная характеристика контингента детей 6-7 лет.

Дети 6-7 лет воспитываются в подготовительной группе. Само название группы как бы определяет социальное назначение ее. Развиваются умственные способности детей, обогащается их музыкальное мышление. Физическое развитие совершенствуется в различных направлениях и, прежде всего, выражается в овладении основными видами движений, в их координированности. Возникает еще большая возможность использовать движение как средство и способ развития музыкального восприятия. Пользуясь движением, ребенок в состоянии творчески проявить себя, быстрее ориентироваться в поисковой деятельности. Исполнение плясок, игр подчас становится достаточно выразительным и свидетельствует о попытках передать свое отношение к музыке.

Одно из главных условий успеха обучения – это **индивидуальный подход к каждому ребенку**. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма. Результаты коллективного художественного труда обучающихся используются как подарки для родных, друзей. Общественное положение результатов художественной деятельности имеет большое значение в воспитательном процессе.

В основе способа организации занятий лежит ***игровой метод***. Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Основными видами деятельности на занятиях по танцевальной ритмике являются репродуктивная и творческая. Репродуктивная деятельность направлена на овладение детьми умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом. Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование детьми имеющихся знаний и умений для получения нового результата. Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает детям возможность реализации творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности. Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Кроме того, в работе с детьми используются ***следующие методы обучения***: показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;– выразительное исполнение движения под музыку;– словесное пояснение выполнения движения;– внимательное отслеживание 33 качества выполнения упражнения и его оценка;– творческие задания.– По уровню деятельности детей используются методы объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые и исследовательские. Методы и приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания, объема программных умений, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы танцевальная деятельность детей была исполнительской и творческой. Учебный материал на занятиях по ритмике распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении творческих заданий. Этому способствуют совместное обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе, поощрение творческих проявлений, создание положительной мотивации, актуализации интереса, проведение конкурсов, соревнований. Важным

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

условием творческого самовыражения воспитанников является реализация идеи свободного выбора: детям предоставляется право выбора танцевальных средств для выражения музыкального образа, творческой комбинации знакомых танцевальных движений.

Принципы организации образовательного процесса:

- *Доступности и индивидуализации.* При проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности и возможности ребенка и определять посильные для него задания.

- *Постепенного повышения требований.* При проведении занятий необходимо ставить перед ребенком при его выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

- *Систематичности.* Все занятия должны осуществляться непрерывно и проводиться регулярно.

- *Сознательности и активности.* При проведении занятий необходимо осуществлять обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.

- *Повторяемости материала.* При проведении занятий необходимо осуществлять многократное повторение вырабатываемых двигательных навыков.

- *Гуманности.* При осуществлении занятий закладывается вера в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка.

- *Демократизма.* Все занятия строятся на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально- комфортного климата в детском коллективе.

-*Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Задачи программы **«Са Фи Дансе»**

Обучающие задачи:

- Сформировать позитивное отношение у дошкольника к себе.
- Сформировать навыки сотрудничества между детьми
- Замотивировать и сформировать желания и умения учиться.

Развивающие задачи:
- Совершенствование физических способностей (развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скорости, силы, координации).
- Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласования движения с музыкой.

Воспитательные задачи:

- Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Воспитание умения выражения эмоций, раскрепощённости и творчества в движении
- Повышение интереса к физкультурным занятиям.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

Ребенок владеет основными хореографическими упражнениями по программе;
Ребенок умеет исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

Содержание обучения:

Содержание образовательной программы

Наименование тем занятий	Содержание
Тема 1. Игроритмика	**Теория.** Основы знаний и умений, теоретические знания о развитии чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. **Практика:** **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. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.
Тема 2. Игрогимнастика	**Теория.** Обучение основам физической подготовки, правилам построения, значениям различных команд по сигналу. Терминология строевого шага, походного шага. Теоретические знания о важности правильной осанки. Упражнения для тренировки дыхательных мышц. **Практика.** **Строевые упражнения:** Строевые приемы: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» 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 вытянутые 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 ориентирам. **Общеразвивающие упражнения:** *Упражнения без предмета:* Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». *Упражнения с предметами:*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

	Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп). **Акробатические упражнения:** Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).
Тема 3. Игротанцы	**Теория.** Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования у воспитанников танцевальных движений, обеспечивающих соответствующее эффективное формирование умений и навыков. **Практика.** **Хореографические упражнения:** Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. **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. **Ритмические и бальные танцы:** ***«Танец с хлопками»,*** ***«Тайм-степ»,*** ***«Спенк»,*** ***«Слоненок»,*** ***«Круговая кадриль»,*** ***«Полька тройками»,*** ***«Полонез»,*** ***«Московский рок»,*** ***«Самба»,*** ***«Божья коровка».***
Тема 4. Танцевально-ритмическая гимнастика	**Теория.** Основы знаний и умений, теоретические знания о важности танцевально-ритмической гимнастики для организма. Передача образа в танцевальной постановке. Рисунок танца. **Практика.**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

	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».***
Тема 5. Игропластика	**Теория.** Основы знаний и умений, теоретические знания, касающиеся вопросов особенностей индивидуального развития, гибкости, силы, ловкости. **Практика.** Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.
Тема 6. Пальчиковая гимнастика	**Теория.** Основы знаний и умений, теоретические знания о важности пальчиковой гимнастики для организма. Терминология разучиваемых упражнений. Техника выполнения упражнений. **Практика.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.
Тема 7. Игровой самомассаж	**Теория.** Основы знаний и умений, теоретические знания о важности закаливания и оздоровления детского организма. Упражнения, способствующие формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. **Практика.** Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.
Тема 8. Музыкально-подвижные игры	**Теория.** Основы знаний и умений, теоретические знания о важности упражнений, применяемых практически на всех уроках. Применение приёмов имитации, подражания, образных сравнений, ролевых ситуаций, соревнований. **Практика.** **Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений:** ***«День - ночь»,*** ***«Запев - припев»,*** ***«Нам не страшен серый волк»***. **Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений:** ***«Дети и медведь»,*** ***«Трансформеры»,*** ***«Горелки»***.
Тема 9. Игры-путешествия	**Теория.** Основы знаний и умений, теоретические знания о важности приобретённых ранее умений и навыков, которые способствуют сплочению детей и дают возможность стать ребёнку тем, кем он мечтает. **Практика.**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

	Упражнения: ***«Охотники за приключениями»,*** ***«Путешествие в Играй-город»,*** ***«Морские учения»,*** ***«Королевство волшебных мячей»,*** ***«Россия – родина моя»,*** ***«Путешествие в маленькую страну»,*** ***«В гостях у трёх поросят»,*** ***«Спортивный фестиваль».***
Тема 10. Креативная гимнастика	**Теория.** Основы знаний и умений, теоретические знания о важности нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, которые направлены на развитие выдумки, творческой инициативы. Творческое развитие личности, особенности. **Практика.** **Музыкально-творческие игры:** ***«Бег по кругу».*** **Специальные задания:** ***«Танцевальный вечер».***
Тема 11. Игровой стретчинг	**Теория.** Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы. Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы. Терминология разучиваемых упражнений. Техника выполнения упражнений. **Практика.** <u>Занятие игровым стретчингом «УТЕНОК КРЯК»</u> После ходьбы и разминки дети выполняют упражнение «Зернышко» для подготовки позвоночника к основной нагрузке. Исходное положение (далее «И.п.»): сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз. После этого дети садятся в позу «Индеец», в которой находятся все время между выполнением упражнений. (Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.) Далее начинается игра… *– Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок Кряк очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.* *Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

Занятие игровым стретчингом «ХОДЬБА»
Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки.
(И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор.
Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.)
Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.
Занятие игровым стретчингом «БАБОЧКА»
Усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости.
Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов. (И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.)
– Эй, бабочка, постой! – закричал Кряк.
– Чего тебе, утенок? – спросила бабочка.
– Милая бабочка, не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?
– Хорошо, – согласилась бабочка, и они отправились в путь. Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея.

Занятие игровым стретчингом «ЗМЕЯ»
Повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах.
(И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.)
– Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? – грозно прошипела змея.
– Извините нас, пожалуйста, госпожа змея. Я ищу дорогу к Голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить, – пролепетал испуганный утенок.
– Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, – проворчала змея и уползла.
Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно. Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781968153B7B9B2D59F6B6C51455A11

повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

Занятие игровым стретчингом «ВЕЛОСИПЕД»
Оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения.
(И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.)
– Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? – как можно громче закричал утенок. – Отведи меня к нему, пожалуйста!
– Хорошо, утенок, беги за мной, – ответила птица.
И Кряк быстро побежал за летящей птицей.

Занятие игровым стретчингом «ПТИЦА»
Растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста.
(И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.)
Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка.

Занятие игровым стретчингом «КОШКА»
Избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций
. (И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.)
Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.
– Ах ты, хитрюга! – крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.

Занятие игровым стретчингом «ВЕТОЧКА»
Улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста.
(И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе,
выдох во 2-й.)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.

Занятие игровым стретчингом «РЫБКА»

Повышает внутриполостное давление, улучшает нервную проводимость, мозговую деятельность.

(И.п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

Упражнение 1.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки прямые и соединены в замок перед собой.

Из исходного положения, округляя спину, выполните наклон корпуса и головы вперёд. Руками потянитесь как можно дальше вперёд. Почувствуйте растягивание мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: угол наклона корпуса должен составить 90градусов; во время наклона старайтесь максимально потянуть руки вперёд; голову не поднимать; дыхание равномерное.

Упражнение 2.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, колени слегка согнуты, стопы соединены, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните полуприсед и соедините руки в замок под коленями. Одновременно с наклоном корпуса и головы вперёд, максимально округлите спину, потянувшись вверх. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: старайтесь максимально округлить спину и тянуться вверх; плечи и голову не поднимать; дыхание равномерное.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ БРЮШНОГО ПРЕССА

Упражнение 1.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите прямые руки вверх над головой, кисти сцеплены в замок. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 878196e153b7b9b2d59f6b6c51455a11

туловища вперёд влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в конечной точке амплитуды движения на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Важные моменты: сохраняя прямое положение спины, выполняйте наклон туловища строго вперёд – вправо и вперёд – влево; сохраняйте прямое положение рук и слегка тянитесь ими вверх; дышите равномерно.

Упражнение 2.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развёрнуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите правую руку вверх, левой рукой упритесь в бедро. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Важные моменты: сохраняя прямое положение спины, выполняйте наклон корпуса строго в сторону, не заваливайтесь назад и не наклоняясь вперёд; сохраняйте прямое положение вытянутой вверх руки; поднятая рука должна всегда оставаться в одной плоскости с корпусом, ладонь руки направлена только вниз; дышите равномерно.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ НОГ

Упражнение 1.

Примите исходное положение: сделайте шаг вперёд левой ногой и станьте в выпад. Впередистоящая левая нога согнута в колене, сзадистоящая правая максимально выпрямлена, стопы направлены строго вперёд и плотно прижаты к полу. Руки упираются в колено впередистоящей ноги, корпус слегка наклонён вперёд, спина абсолютно прямая.

Из этого положения медленно отодвигайте назад выпрямленную правую ногу, пока не почувствуете как тянутся мышцы сзади под коленом. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой таких как сухожилия вам понадобиться больше времени чем 30 секунд; обязательно сохраняйте прямое положение корпуса и не сгибайте колено сзадистоящей ноги; дышите равномерно.

Упражнение 2.

Примите исходное положение: выполните шаг назад левой ногой, согните её в колене и займите положение полуприсед с полунаклоном корпуса вперёд, левая стопа плотно прижата к полу, прямую правую ногу поставьте на пятку, носок максимально оттянуть на себя, упор двумя руками о бедро правой ноги, колени ног соединены вместе.

Из этого положения выполните полуприсед так низко, чтобы почувствовать как тянутся мышцы под коленом выпрямленной правой ноги. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

	Важные моменты: для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой таких, как подколенное сухожилие, вам понадобиться больше времени чем 30 секунд; удерживайте прямое положение спины, не сгибайте в колене впередистоящую ногу, для достижения максимальной растяжки старайтесь сильнее оттягивать носок на себя; дышите равномерно. ИЛИ!!! «Дубок». Ребенок встает ровно, ступни ставит параллельно, по ширине плеч. Прямые руки вытягивает вверх, ноги немного сгибает в коленях, а таз чуть-чуть выдвигает вперед. При этом должно появиться чувство натяжения в мышцах спины. «Танцовщица». Ладони соединяют за спиной в замочек на уровне ягодиц. Выпрямленные руки плавно поднимают вверх, соединяя лопатки. «Солнышко». Выполняется шаг вперед, расстояние между ногами около 30 см. Руки разводят в стороны. Прямой корпус наклоняют параллельно полу. Корпус поворачивают так, чтобы до впередистоящей ноги дотянулась одноименная рука, затем разворачиваются и касаются ступни другой рукой. Потом делают шаг вперед другой ногой и все повторяют снова. «Веточка». Ноги расставляют пошире, руки вытягивают над головой, сцепляют замком, выворачивают ладонями вверх. Затем наклоняются последовательно влево, прямо вперед, вправо. Затем – в обратном направлении. «Атлет». Малыш делает широкий шаг вперед, переднюю ногу сгибает, позадистоящую выпрямляет. Ладонями упирается в колено и немного наклоняет прямой корпус вперед. «Самолет». Ребенок встает на колени, одну выпрямленную ногу отводит назад, прямые руки разводит в стороны. Затем меняет ноги. «Бабочка». Ребенок садится на пол, ступни подтягивает к тазу, колени разводит в стороны. Ладони опускает на колени и слегка надавливает на них, стараясь прижать к полу. «Ласточка». Из положения стоя с соединенными ногами прямые руки разводятся в стороны, корпус наклоняется вперед под прямым углом к ногам, а одна выпрямленная нога отводится назад. Затем ноги меняют. «Кошка». Ребенок опускается на четвереньки, запрокидывает голову, прогибает позвоночник. Потом выгибает спину вверх, а голову опускает. «Змея». Лежа на животе, ладонями упираются в пол на уровне плечевых суставов. Постепенно выпрямляют руки, поднимая вверх голову, плечевой пояс, туловище. Голову запрокидывают. «Рыбка». Выполняется предыдущее упражнение, но дополнительно ноги сгибаются в коленных суставах, ступни тянутся к голове. «Лодочка». Лежа на животе, руки вытягивают вперед, а затем одновременно приподнимают над полом ноги и руки. Каждое положение желательно удерживать не менее 5 секунд

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

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.

Игровой стретчинг подразумевает систему статических растяжек. При совершении любого движения, будь то глубокий поворот корпуса, происходит растяжка. А гибкость тела — это

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 16:30 (UTC)
Сертификат 8A19A61C0A3B2D57B86C54F6A11

молодость и здоровье, которые необходимо беречь с детского возраста. Упражнения стретчинга возникли на базе лечебной физкультуры. Они доступны всем, поскольку для их выполнения спортивные тренажеры не требуются. Их можно выполнять индивидуально или группами.

1. *Формы занятий:*

- Традиционное занятие
- Тематическое занятие
- Сюжетное занятие
- Игровое занятие
- Занятие – импровизация
- Итоговое занятие

2.Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Игровой метод
- Наглядный метод
- Метод аналогий (с животным и растительным миром)
- Словесный метод
- Практический метод

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

Календарно-тематическое планирование (1 группа)

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Тема 1. Игроритмика	1	2		
Тема 2. Игрогимнастика	1	2		
Тема 3. Игротанцы	1	2		
Тема 4. Танцевально-ритмическая гимнастика	1	3		
Тема 5. Игропластика	1	2		
Тема 6. Пальчиковая гимнастика	1	2		
Тема 7. Игровой самомассаж	1	2		
Тема 8. Музыкально-подвижные игры	1	3		
Тема 9. Игры-путешествия	1	2		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

Тема 10. Креативная гимнастика	1	2		
Тема 11. Игровой стретчинг	1	2		

Календарно-тематическое планирование (2 группа)

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Тема 1. Игроритмика	1	2		
Тема 2. Игрогимнастика	1	2		
Тема 3. Игротанцы	1	2		
Тема 4. Танцевально-ритмическая гимнастика	1	3		
Тема 5. Игропластика	1	2		
Тема 6. Пальчиковая гимнастика	1	2		
Тема 7. Игровой самомассаж	1	2		
Тема 8. Музыкально-подвижные игры	1	3		
Тема 9. Игры-путешествия	1	2		
Тема 10. Креативная гимнастика	1	2		
Тема 11. Игровой стретчинг	1	2		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

Оценочные материалы

Формы подведения итогов

- мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей;
- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников;
- выступления на детских праздниках, участие в конкурсах;
- участие в спортивных соревнованиях и спартакиадах;
- беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий.
- анализ сохранности контингента занимающихся.

Результаты мониторинга показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей

Предлагаемый мониторинг разработан с целью оценки изменений, проявляющихся в развитии двигательной сферы детей и оценки степени освоения воспитанниками танцевальных навыков в ходе реализации программы «Са Фи Дансе». Таблицы мониторинга заполняются в начале (октябрь) и в конце (май) работы объединения дополнительного образования детей. Для каждой возрастной группы представлены разные таблицы, содержащие критерии, связанные с возрастными особенностями группы и обусловленные требованиями к результатам освоения программы «Са Фи Дансе».

Основной метод диагностики – наблюдение. Технология работы с таблицами проста и включает два этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которому затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для проведения учета индивидуальных достижений каждого ребенка в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детьми.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделять детей, имеющих трудности в освоении того или иного навыка для того, чтобы предложить ребенку индивидуальную дифференцированную помощь, а так же определять трудности освоения различных танцевальных навыков в каждой конкретной группе.

Нормативными вариантами развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями наличия проблем в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков детьми.

Оценка уровня развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей:

1 балл – ребенок не демонстрирует указанный навык;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

2 балла – допускает грубые ошибки по указанному критерию, не заинтересован в качественном выполнении задания;

3 балла – демонстрирует частично усвоенный навык с ошибками, нуждается в помощи взрослого;

4 балла – демонстрирует усвоенный навык с незначительными подсказками со стороны взрослого;

5 баллов – ребенок имеет полностью усвоенный навык, выполняет все задания без посторонней помощи, заинтересован в конечном результате.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ

18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

Подготовительная группа, 6-7 лет

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Ориентировка в пространстве		Упражнения по игровому стретчингу		Хореографические упражнения		Исполнение танцев		Комплексы упражнений под музыку		Двигательные задания		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Сент	май	сент	Май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	Май
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
Итоговый показатель по группе (среднее значение)															

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11

7. Список методической литературы

1. Зарецкая Н., Роот З. «Танцы в детском саду» Айрис – ПРЕСС, М., 2004.
2. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей младшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ» Айрис – ПРЕСС, М., 2007.
3. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика» Линка –ПРЕСС, М., 2006.
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», М.,ТЦ СФЕРА, 2014.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Денс. Лечебно-профилактический танец» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
7. Интернет. Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы.
8. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» http://www.vidod.edu.ru.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Базикало Светлана Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ

18.09.25 18:30 (MSK) Сертификат 8781966153B7B9B2D59F6B6C51455A11