

## **« СА - ФИ- ДАНСЕ»-танцевально- игровая гимнастика для дошкольников. Вступительное слово заместителя заведующей.**

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

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

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут начало в глубокой древности- античной Греции и древней Индии. Уже тогда ценились оба компонента- гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных- это танцевально- ритмическая гимнастика « СА-ФИ- ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилевой. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность- в ее разностороннем воздействии на опорно- двигательный аппарат, сердечно- сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально- ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально- ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в ДОУ. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию для ДОУ с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм , средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию ДУ. В программе « СА-ФИ-ДАНСЕ» представлены различные разделы, но основными являются танцевально- ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединены игровым методом проведения НОД, направлены на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и представляет собой **танцевально – ритмическую**

*гимнастику, нетрадиционные виды упражнений и креативную гимнастику.*

**В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы:**  
*игроритмика,  
игрогимнастика,  
игротанец.*

**Нетрадиционные виды упражнений представлены:**  
*игропластикой,  
пальчиковой гимнастикой,  
игровым самомассажем,  
музыкально- подвижными играми,  
играми-путешествиями.*

**Креативная гимнастика включает:**  
*музыкально- творческие игры,  
специальные задания.*

**Интеграция ОО:** «Физическое развитие»; « Художественно-эстетическое»; «Речевое развитие»; «Социально коммуникативное»; « Познавательное».

**Основной целью** программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе « СА-ФИ –ДАНСЕ» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень НОД. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы предусматривается решение **основных задач:**

**Образовательные:**

Закреплять двигательный опыт, формирование правильной осанки.

Совершенствовать навыки построения и перестроения, используя звуковые и зрительные сигналы.

Совершенствовать музыкально- ритмические движения, потребность самовыражения в движении под музыку.

Закреплять умение передавать через движения характер музыки, ее эмоционально- образное содержание, свободно ориентироваться в пространстве.

Формировать творческое воображение.

Продолжать формировать умение управлять своим телом в движении , сохраняя равновесие и равномерное дыхание.

**Развивающие:**

Развивать физические качества: ловкость, гибкость и пластичность, равновесие.

Развивать музыкальную память, слух, чувство ритма, способность к импровизации в движении.

Развивать умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.

Развивать нравственно- коммуникативные качества личности.

Развивать фантазию, кругозор.

Развивать и тренировать психические процессы: восприятие, внимание, память, мышление.

***Формирующие:***

Формировать правильную осанку, гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться.

Формировать творческую двигательную деятельность в сочетании с музыкой различного характера, ритма, образно- игровых представлений.

Формировать навык быстрой смены положения тела и направления, вращения, неожиданные остановки.

***Воспитательные:***

Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Воспитывать позитивные качества характера(взаимопомощь, умение сопереживать, работать в коллективе, личностные качества)

Воспитывать умение вести себя во время движения, чувство такта и культурных привычек.

Воспитывать проявление самостоятельности и творческое выполнение заданий.

***Валеологические:***

Содействовать формированию представлений о строении тела человека.

Стимулировать психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье.

Для достижения цели образовательной программы используются следующие **методы и приемы:**

***Словесные:*** художественное слово, загадки, беседа, вопросы, словесные упражнения.

***Наглядные:*** демонстрация, показ, обыгрывание.

***Игровые:*** игровая мотивация, создание ситуации, решение игровых задач,

***Практические:*** выполнение заданий, танец, ритмические движения, музыкально- подвижные игры.

И основные **принципы:**

***Наглядность, доступность, систематичность, индивидуальный подход, увлеченность, сознательность.***

Программой предусмотрены групповые и подгрупповые формы НОД, в нашем ДОУ разработаны комплексы из перечисленных разделов программы, вы их увидите на слайдах.

**1.Игрогимнастика «Жуки».** Служит основой для усвоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В нее входят строевые, общеразвивающие упражнения, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

**2.Игроритмика «Летка- Енька» .** Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющей свободно, красиво

и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу. Здесь специально подобранные упражнения для согласования движений с музыкой.

**3.Игромассаж « Дождь».** Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у детей сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

**4.Игровой стретчинг « Прогулка в лес».** Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуацией заданий, упражнений. Они подобраны таким образом, чтобы решать оздоровительные и развивающие задачи. Образно- подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

**5.Игропластика « Зернышко».** Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Упражнения под музыку кроме радостного настроения и мышечной нагрузки дают детям возможность свободно выражать свои эмоции, открытость внутреннюю свободу. Положительно воздействуют на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**6.Креативная гимнастика « Волшебник».** Направлена на применение нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. В игре создаются возможности для познавательной активности детей, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

**7.Музыкально- подвижная игра « Обезьянки».** Содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях и является ведущим видом деятельности дошкольника. В ней используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации- все то, что требуется для достижения поставленной цели.

**8.Танцевально- ритмическая гимнастика «Танец с обручами».** Это интегрированная система средств ритмической гимнастики сочетающая в себе элементы стретчинга, аэробики, художественной гимнастики, хореографии и спортивного танца. Учит детей согласовывать свои движения с движениями других детей, соблюдать дистанцию, выполнять симметричные движения.

**9.Игротанец « Коляда».** Направлен на формирование у детей танцевальных движений, повышению общей культуры. В нем присутствуют: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы- народный танец. Имеет воспитательное значение и доставляет эстетическую радость не только детям, но и окружающим взрослым.

