



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г.Шахты Ростовской области «Детский сад №36»
346530, г.Шахты Ростовской области, ул. Парижская Коммуна, 8-а
тел. 8(8636)22-10-51, E-mail: mdoy_36@mail.ru

.....

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ №36 г.Шахты

Н. Ю. Астахова
Приказ от 29 августа 2025 г. № 87

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
по танцевально-игровой гимнастике
«Са-Фи-Дансе»

муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения г.Шахты Ростовской области «Детский сад №36»

на 2025-2026 учебный год

г.Шахты
2025 год

Разработчик программы:

**Педагог
дополнительного образования**

***Яськова
Альфия Гумаровна***

Содержание:

I.	Комплекс основных характеристик программы	
	Пояснительная записка	4
	Цель и задачи программы.....	8
	Содержание программы.....	9
	Планируемые результаты	9
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	
	Календарно-учебный график.....	11
	Условия реализации программы.....	11
	Формы аттестации... ..	12
	Оценочные материалы... ..	12
	Методические материалы... ..	14
	Список литературы.....	16

I. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон РФ №273 - ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ №06-1844 от 11.12.2006 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ № 65/23-16 от 14.03. 2000 г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 №706;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Лицензия на право проведения образовательной деятельности;
- ФГОС ДО;
- Устав МБДОУ №36 г. Шахты.

Дополнительная общеобразовательная программа «Са–Фи–Дансе» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на сохранение и укрепление физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности.

В последнее время в ДОО все чаще стали применять нетрадиционные средства в физическом развитии детей. Наиболее популярной сейчас является танцевально-игровая гимнастика. Данная программа аккумулировала все то, что доставляет детям радость, помогает справляться со стрессовыми ситуациями: и игру, и творчество, и общение, и возможность выразить свой внутренний мир. И все это объединено музыкой, которая

поднимает настроение, раскрепощает детей. Таким образом, программа «Са-Фи-Дансе» помогает сохранять и укреплять и психическое и физическое здоровье. Программа состоит из множества здоровьесберегающих технологий: самомассажа, упражнений на развитие гибкости, пальчиковой, ритмической и дыхательной гимнастики, музыкальных и подвижных игр. В ней представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Он придает процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе "Са-Фи-Дансе" создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Реализация задач сводится к общей и специальной подготовке индивидуального образа ребёнка, как прекрасное дополнение к основной программе, в целях повышения уровня здоровья детей, как множество видов физической активности и здорового образа жизни. Коррекционное, профилактическое и воспитательное воздействие возможно лишь при соблюдении ряда дидактических принципов: научности, систематичности, постепенности, индивидуальности, доступности, учёта возрастного развития движений, чередования нагрузки, наглядности, сознательности и активности.

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться

исключительно для решения задачи индивидуализации образования и оптимизации работы с детьми. Достижения ребенка должны рассматриваться педагогом с позиции той деятельности, которую он осуществляет совместно с детьми. Для этого на каждого воспитанника заведена карта диагностики уровня развития по программе «Са-Фи-Дансе» (см. п.2.4.)

Актуальность. Серьезным недостатком дошкольного воспитания является малоподвижность детей. Они много занимаются сидя, мало двигаются и играют на свежем воздухе. Это плохо сказывается не только на физическом, но и на их духовном развитии, снижает тонус их нервной системы, угнетает психическую активность. У физически ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены. Танцевально- ритмическая гимнастика должна эффективно и разносторонне воздействовать на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Оказывается, что актуальными проблемами детского здоровья в современном обществе, помимо гиподинамии, о которой речь идет уже не одно десятилетие, являются детские стрессы и детская тревожность. Они могут возникать из-за негативной атмосферы в семье, детском саду, усталости от постоянного нахождения в большом коллективе, т. к. родители вынуждены находиться на работе с утра до позднего вечера. Тревожность развивается от недостаточной эмоциональной поддержки, от настроения родителей и педагогов на обязательную успешность детей в любом деле, от неумения выразить свои чувства, свой внутренний мир. Дети более чувствительны к стрессам, но и восстанавливаются быстрее. Главное - создать условия, способствующие этому. А что важно для ребенка? Важно, чтобы он чувствовал себя комфортно, защищено, без напряжения, получал положительные эмоции от всего, чем занимается.

К числу достижений проводимой в России модернизации образования относятся расширение вариативности дошкольного воспитания, разработка новых программ обучения и воспитания детей, оригинальных методик. Программа «Са-Фи-Дансе» известна во многих городах России, а также городах ближнего и дальнего зарубежья. Пользуется большой популярностью среди специалистов и занимающихся, может быть альтернативной программе по физическому воспитанию дошкольных учреждений. Программа научно обоснована и направлена на развитие двигательных, творческих, музыкально-танцевальных способностей детей и жизненно необходимых умений и навыков.

Курс программы «Са-Фи-Дансе» рассчитан на 8 месяцев. При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности детей от 4 до 7 лет. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся в музыкальном зале. Продолжительность занятий соответствует возрастным нормам детей.

Особенности организации образовательного процесса

Объем программы	Форма обучения	Состав групп	Число участников групп
30 недель 54 часа	Очная	Постоянный, сформирован в группы воспитанников одного возраста	8-12 детей в каждой группе

Режим занятий для обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу «Са-Фи-Дансе»

Направленность объединения	Возрастная категория	Наполняемость группы	Продолжительность занятия в день	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год
Хореография	Средняя (4-5 лет)	8-12 детей	20 минут	2	54
	Старшая (5-6 лет)	8-12 детей	25 минут	2	54

	Подготовительная (6-7 лет)	8-12 детей	30 минут	2	54
--	----------------------------	------------	----------	---	----

Цель и задачи программы

Основной целью программы «Са – Фи – Дансе» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

Воспитательные: 1.Способствовать развитию мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширению кругозора. 2.Воспитать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия. 3. Приобщить обучающегося к здоровому образу жизни и гармонии тела. 4.Сформировать умение вести себя в группе во время движения, чувствотакта, культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Развивающие:

1.Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости. 2.Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. 3.Развитие творческих способностей с помощью заданий на импровизацию, творческих этюдов. 4.Формирование красивой осанки.

Обучающие:

1.Сформировать навыки выразительности, пластики движений и жестов в танцах, играх, упражнениях. 2. Способствовать овладению навыков самостоятельного выражения движений под музыку. 3. Предоставить возможность эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в играх, упражнениях.

Содержание программы

Учебный план

№	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	Старшая группа 1	Старшая группа 2	Подготовительная группа
1.	Игроритмика	В течение года		
2.	Игрогимнастика	10	10	10
3.	Игротанцы	В течение года		
4.	Танцевально- ритмическая гимнастика	36	36	36
5.	Игропластика	По плану занятий		
6.	Пальчиковая гимнастика	По плану занятий		
7.	Игровой самомассаж	По плану занятий		
8.	Музыкально — подвижные игры	По плану занятий		
9.	Игры- путешествия	8	8	8
10	Креативная гимнастика	По плану занятий		
	Всего часов	54	54	54

Планируемые результаты

**Знания и умения, которые должен приобрести обучающийся
в процессе освоения программы.**

Старшая группа.

Обучающиеся будут иметь представление о назначении отдельных упражнений танцевально — ритмической гимнастики. Научатся выполнять простейшие построения и перестроения. Получат навыки выполнения ритмических, эстрадных танцев и комплексов упражнений под музыку. Будут стремиться ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Будут обучены основным танцевальным позициям рук и ног. Смогут выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.

Подготовительная группа.

В процессе освоения программы обучающиеся будут знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Овладеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретут определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Будут стремиться передавать характер музыкального произведения в движениях (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Будут обучены основным хореографическим упражнениям. Научатся исполнять эстрадные и ритмические танцы, комплексы упражнений под музыку, а также выполнять двигательные задания по креативной гимнастике.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:

- *укрепление здоровья детей;
- *снижение уровня заболеваемости;
- *изменения отношения детей к сохранению и укреплению своего здоровья;
- *повышение интереса к занятиям танцевально-игровой гимнастики;
- *благоприятное влияние музыки на психосоматическую сферу ребёнка;
- *воспитание умения эмоционального выражения, творчества в движении.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы:

- **Предметные результаты:**
- Обучить детей правилам безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами, обучить грамотному использованию предметов личной гигиены перед и на занятиях.
- **Метапредметные результаты:**
Развить в детях элементарные передвижения по залу и дать определенный запас движений и упражнений, передавать характер музыки. Развить умения выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеть основами хореографических упражнений
- **Личностные результаты:**
Воспитать в детях чувство ритма для ритмических танцев и ответственность за исполнение танцевальных номеров.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарно-учебный график

Количество учебных недель в 2025-2026 учебном году – 34.

Продолжительность каникул – зимние – с 31.12.2025 по 09.01.2026 год. Начало занятий – 1 октября 2025 г. Окончание занятий 26 мая 2026 г. (ПРИЛОЖЕНИЕ №1).

Условия реализации программы

Для реализации программы в ДОО созданы необходимые условия. Развивающая предметно-пространственная среда музыкального и зала соответствует требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, ФГОС ДО и обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей.

Развивающая среда по насыщенности и разнообразию обеспечивает занятость каждого ребенка, эмоциональное благополучие и психологическую комфортность, в музыкальном зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей: спокойная и доброжелательная обстановка, внимание к эмоциональным потребностям детей, созданы условия для развития и обучения.

Музыкальный зал оснащен: аудиоаппаратурой, фортепиано, компьютером, обширной фоно- и видеотекой, современным нотным материалом, пособиями и атрибутами, музыкальными игрушками и детскими музыкальными инструментами, музыкально-дидактическими играми, масками и костюмами. Для проведения общеразвивающих упражнений имеются обручи, кегли, флажки, ленточки, платочки, мячи, гимнастические палки, скакалки, снежинки, листики, цветочки, салютики. Педагог, занятый в реализации программы имеет опыт работы.

Личный инвентарь и одежда обучающихся: чешки, белые футболки, юбки для девочек и шорты для мальчиков. Для праздников – костюмы в зависимости от специфики танцев.

Формы мониторинга

Для определения результативности освоения программы разработаны следующие формы мониторинга:

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- анкетирование родителей;
- фото и видеосъемка;
- отзыв детей и родителей.

2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- участие в утренниках и концертах в ДОО;
- участие в конкурсах дошкольного творчества;
- открытые занятия согласно учебному плану.

Оценочные материалы

Карта диагностики уровня развития ребенка по программе «Са-Фи-Дансе»

Способом определения результативности реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Са-Фи-Дансе» является диагностика

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе занятий в условиях выполнения обычных и специальных подобранных заданий.

Ф.И. ребенка _____

Группа _____

Параметры	Начало года	Конец года	Динамика роста развития
Ритмика			
Пластика			
Внимание			
Память			
Координация движений			

Эмоциональность			
Музыкальность			
Творческие проявления			

Ритмика – умение двигаться в такт, выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу.

Пластика – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, тела, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные упражнения.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

Память – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений.

Координация движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе.

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.

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 в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики и развития ребенка на протяжении определенного периода времени.

В - Высокий уровень

С - Средний уровень

Н - Низкий уровень

Методические материалы. Алгоритм учебного занятия.

В структуру занятия входят три части: подготовительная, основная и заключительная. Продолжительность занятия может длиться от 20 до 30 минут в зависимости от возраста детей.

В подготовительной части решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега.

В основной части занятия средствами танца решаются задачи общей и специальной направленности, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Используется спокойная ходьба, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, элементы самомассажа, музыкальные игры и творческие задания.

Дидактические материалы.

- Образные предметные картинки;
- атрибуты к подвижным и музыкальным играм;
- ноутбук, магнитофон, аудио- видео записи;
- спортивная форма детей и педагога;
- декорации (для проведения сюжетных занятий)

Особенности организации образовательного процесса	Методы обучения и воспитания	Формы организации образовательного процесса	Формы организации учебного занятия	Педагогические технологии
Очно	Объяснительно - иллюстративный (беседа, объяснение, прослушивание музыкального материала, показ); игровой; метод поисковых ситуаций (побуждение детей к творческой и практической деятельности); упражнения; мотивация.	Групповая	Практические занятия, беседы, просмотр видео-материалов, концерты, праздники.	Здоровьесберегающие технологии (самомассаж, упражнения на развитие гибкости, пальчиковая, ритмическая и дыхательная гимнастика); технология игровой деятельности

Особенности организации образовательного процесса.

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. 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 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 условием творческого самовыражения воспитанников является реализация идеи свободного выбора: детям предоставляется право выбора танцевальных средств для выражения музыкального образа, творческой комбинации знакомых танцевальных движений. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени отводится практической части. Форму занятий можно определить как творческую деятельность детей.

Список литературы

Автор	Методическое пособие
Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003 г	«Са-Фи-Дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей
Л.И. Пензулаева, Москва, «Мозаика-Синтез», 2017г	«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста»
О.В.Козырева, Москва, «Просвещение», 2003 г	«Лечебная физкультура для дошкольников»
О.Б. Казина, Ярославль, Академия Холдинг, 2005 г	«Веселая физкультура для детей и их родителей»
Интернет-ресурсы	