

# «Са – Фи – Дансе»

Танцевально – игровая  
гимнастика для детей.

- Оздоровительно – развивающая программа «Са – Фи – Дансе» по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения – от трёх до семи лет.
- Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении.
- В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

# Цель программы:

- содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.


# Основные задачи:

- 1. Укрепление здоровья:
  - формировать правильную осанку;
  - содействовать профилактике плоскостопия;
- 2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:
  - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость;
  - содействовать чувству ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
  - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества;
- 3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:
  - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества;
  - формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

# Разделы программы:

- **Игроритмика** – основа для развития чувства ритма и двигательных способностей детей.
- **Игрогимнастика** – освоение ребёнком различных видов движений ( акробатические упражнения, строевые).
- **Игротанцы** – формирование у детей танцевальных движений.
- **Танцевально-ритмическая гимнастика** – танцевальные упражнения, входящие в композицию.

- **Игропластика** – нетрадиционная методика развития мышечной силы и гибкости.
- **Пальчиковая гимнастика** – основа для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.
- **Игровой самомассаж** – закаливание и оздоровление детского организма.
- **Музыкально-подвижные игры** – ведущий вид деятельности (ролевые ситуации, подражания, имитация)

- 
- **Игры – путешествия (или сюжетные занятия)** включают все виды подвижной деятельности.
  - **Креативная гимнастика** – работа по применению нестандартных упражнений, творческих игр, инициативы.



Занятия начинаем с  
комплекса  
общеразвивающих  
упражнений.







Акробатические  
упражнения любимы  
всеми детьми.





Эти упражнения  
вырабатывают  
волю, формируют  
гибкость,  
способствуют  
формированию  
лидерских качеств.



Завершение занятий  
сопровождается  
составлением  
различных  
коллективных  
композиций.



# «Стройная фигура»

- Спортивный час для педагогов.



В начале занятий проводим комплекс общеукрепляющих упражнений.





Стройные фигуры педагогов формируются при выполнении различных гимнастических упражнений.



В конце занятия  
можно проверить  
изменения в фигуре.  
И обязательное  
условие занятий –  
Отличное настроение!

