

Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина

«СА-ФИ-ДАНСЕ»

Танцевально-игровая гимнастика для детей

*Учебно-методическое пособие для педагогов
дошкольных и школьных учреждений*

*Рекомендовано отделом дошкольного образования
Экспертного совета Комитета по образованию
Правительства Санкт-Петербурга*

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2016

ББК 74.100.5

Ф62

Рецензенты:

доктор психологических наук,
профессор РГПУ им. А. И. Герцена Е. П. ИЛЬИН,
кандидат педагогических наук,
профессор РГПУ им. А. И. Герцена М. Л. ЖУРАВИН,
кандидат педагогических наук,
доцент РГПУ им. А. И. Герцена С. О. ФИЛИПОВА

Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г.

Ф62

«СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. — 352 с., ил.

ISBN 978-5-89814-068-7

В пособии представлена оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе», рассчитанная на четыре года обучения детей от 3 до 7 лет, и конспекты уроков.

В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, танцам и танцевально-ритмической гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм, игровому самомассажу, сюжетным урокам и креативной гимнастике. Даны методические рекомендации по применению игрового метода проведения занятий и обучению двигательным действиям.

Учебное пособие может быть использовано при работе с детьми в детских садах, общеобразовательных школах, клубах, детских домах творчества, летних оздоровительных лагерях и других учреждениях.

ББК 74.100.5

© Ж. Е. Фирилева, 2000.

© Е. Г. Сайкина, 2000.

© «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
оформление, 2000.

ISBN 978-5-89814-068-7

Вступление

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 свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. 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 дошкольных учреждениях. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию для дошкольных учреждений с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания 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 трех до семи лет.

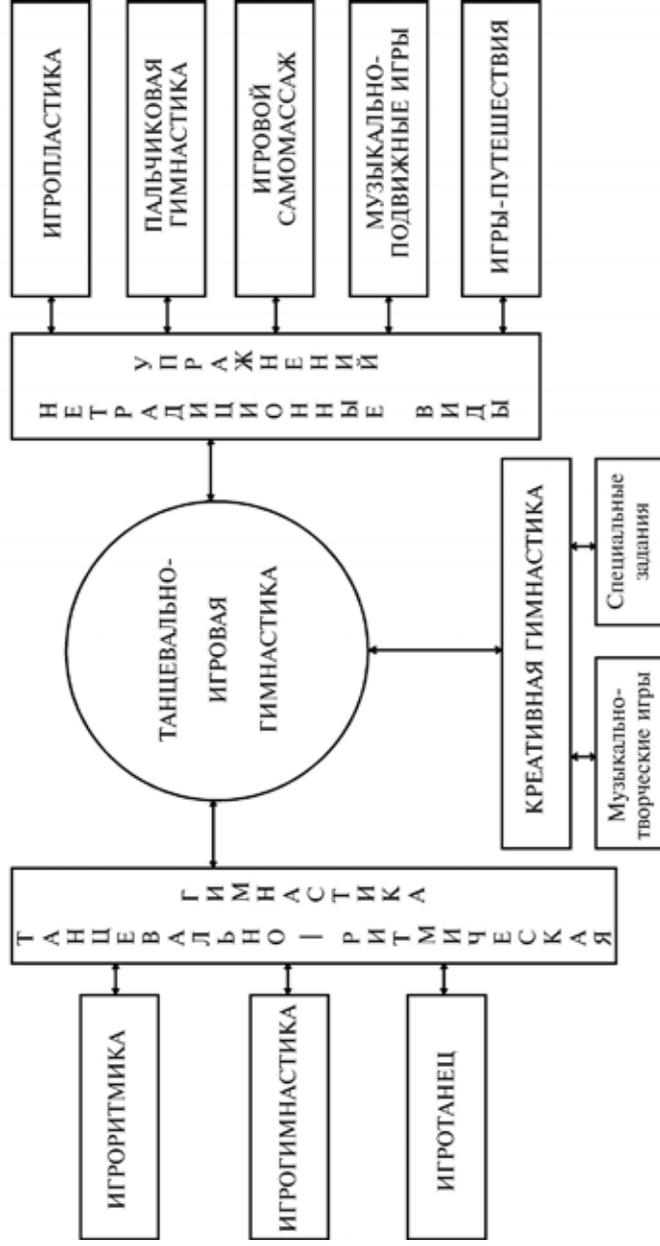
Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении (Программа воспитания и обучения в детском саду. М., Просвещение, 1985, 1987). В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика (см. табл. 1).

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. 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.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоми-

Таблица 1

Модель программы «Са-Фи-Дансе» для дошкольных учреждений



Первый год обучения (младшая группа, 3–4 года)

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

Б. — повторить движения части **А.**

В. 1–8 — берутся за руки и выполняют четыре приставных шага по линии танца.

Г. 1 — опускают руки и хлопают в ладоши перед собой.

2 — хлопают в ладоши друг друга правыми руками.

3 — повторить счет 1.

4 — хлопают в ладоши друг друга левыми руками.

5–8 — повторить счет 1–4.

Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо». Звучит музыкальная фраза или часть музыки. По ее окончании дети повторяют сильные доли хлопками.

III

Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.

УРОКИ 3–4

I

Строевые упражнения. Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).

Игроритмика. Удары ногой на каждый счет и через счет.

II

Общеразвивающие упражнения без предмета. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями. Основные движения головой («Лошадки машут головами», «Хочу — не хочу», «Да — нет», «Тик-так»).

Хореографические упражнения (уроки 1–2).

Танцевальные шаги (уроки 1–2).

Ритмический танец «Полька-хлопушка» (уроки 1–2).
Танец «Матушка-Россия» (поет Т. Буланова ауд. кас.
«Мое русское сердце»).

Описание танца

Вступление.

И. П. — стойка руки в стороны — книзу, кисть на себя.

А. 1–4 — четыре пружинистых шага вперед.

5–6 — два пружинистых полуприседа с поворотом туловища направо и двумя движениями согнутыми руками вниз.

7–8 — повторить счет 5–6 в другую сторону.

Б. — повторить движения части **А.**

Первый куплет.

А. 1–3 — три шага вперед, постепенно раскрывая руки в стороны.

4 — приставить с акцентом ногу, руки в стороны.

5–7 — три шага назад, руки через вторую позицию на пояс («закрыть»).

8 — с акцентом приставить ногу.

Б. — повторить движения части **А** счет 1–7, счет 8 — руки перед собой.

В. 1–2 — приставной шаг вправо.

3 — шаг вправо.

4 — левую на пятку в сторону с наклоном туловища в лево.

5–8 — повторить счет 1–4 в другую сторону, приставные шаги.

Г. — повторить движения части **В.**

Припев.

А. 1 — правую ногу вперед на пятку, руки на пояс.

2 — приставить правую ногу с акцентом.

3–4 — «тройной притоп» (или три беговых шага на месте с высоким подниманием бедра).

5–6 — три раза (5-и-6) опустить и поднять плечи, руки в стороны — книзу, кисть на себя.

Гибкий, как каучук,
Каждый мой сустав.
Сед на пятках держу,
А могу и так —

Сед на пятках — держать.

Между пяток сидеть,
Головою вертеть.

Сед между пятками —
держать («каучук»).

Ах рыбка, золотая рыбка!
В кольцо свернулася назад.
Ты кто — дельфин или змея?
Ты просто золотая рыбка!

Упор лежа прогнувшись
с согнутыми ногами назад
(«Рыбка») — держать.

Барьерный шаг, барьерный шаг,
Наклон вперед, наклон назад.
Лечу, как стрела, не видно меня.
Барьерный шаг, барьерный шаг,
Наклон вперед, наклон назад.

Наклоны вперед в «барьерном шаге» — по 10 раз на каждую ногу, повторить три раза.

III

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях (урок 7).

УРОК 29

I

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.

Музыкально-подвижная игра для закрепления строевых действий. Повторить уроки 1–2.

Игроритмика. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер $2/4$ (уроки 25–26).

II

Танцевальные шаги. Повторить уроки 25–26.

Комбинация из изученных танцевальных шагов.

И. П. — круг в сцеплении за руки.

А. 1–4 — два русских попеременных шага с правой ноги по линии танца.

5–8 — четыре шага с притопом с правой по линии танца.

Б. 1–4 — с поворотом налево четыре шага с носка с правой ноги к центру круга, руки вниз.

5–8 — четыре шага назад с правой ноги, руки вверх и в И. П. для выполнения танцевальной композиции в другую сторону.

Ритмический танец «Макарена». Повторить уроки 27–28.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка» (урок 7), «Всадник» (уроки 13–14), «Ванечка-пастух» (уроки 19–20), «Четыре таракана и сверчок» (уроки 25–26).

III

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Повторить уроки 27–28.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.

СЮЖЕТНЫЙ УРОК 30 «Маугли»

Задачи. Ознакомить детей с героями книги Редьяра Киплинга «Маугли». Совершенствовать выполнение изученных танцевальных композиций. Содействовать развитию ритmicности, музыкальности. Способствовать развитию силы, ловкости, гибкости.

Ход урока

1. Вход в зал под песню «Маугли» (поет Р. Газманов). Построение в шеренгу. Руководитель говорит ребятам, что есть очень интересная книжка Редьярда Киплинга «Маугли». В ней рассказывается о человеческом детеныше, который рос и воспитывался в джунглях в волчьей стае. Попав в джунгли, Маугли начал знакомиться с их обитателями. Сегодня и мы отправимся в джунгли. Итак, в путь!

2. Упражнения в ходьбе:

«раздвигаем руками ветви деревьев» — руки в стороны;

«рубим лианы» — ходьба с наклоном вперед;

«перешагивание через кочки» — ходьба с высоким подниманием бедра;

«перелезание через валуны» (скамейку).

Встреча с друзьями Маугли:

«идем, как мишка Балу» — на внутреннем и внешнем своде стопы;

«покажем, как ползает питон Каа» — упражнение «гусеница»;

«бежим, как волк» — передвижение в упоре стоя, согнувшись;

«покажем, как тянется Багира» — упражнения на потягивание.

Впереди — озеро, там водятся крокодилы. Мы говорим им заклинание: «Мы братья одной крови — вы и я» — и спокойно переплываем озеро (ходьба с движениями рук, имитирующими «кроль на груди» и «брасс»).

3. В джунглях водится много разных птиц. **Упражнение танцевально-ритмической гимнастики** «Воробьиная дискотека».

4.

Лучшие качели —
Гибкие лианы.
Это с колыбели
Знают обезьяны.

Джунгли кишат хитрыми и ловкими обезьянами — Бандер-Логами. Однажды они утащили Маугли. Чтобы вы-

Содержание

Вступление	3
Характеристика разделов программы «Са-Фи-Дансе»	8
Программа «Са-Фи-Дансе».....	11
Требования, предъявляемые к занимающимся по освоению знаний, умений и навыков программы «Са-Фи-Дансе».....	23
Проведение уроков по танцевально-игровой гимнастике.....	24
Уроки	
Первый год обучения	33
Второй год обучения	87
Третий год обучения	149
Четвертый год обучения	229
Литература.....	318
Перечень танцев, игр и гимнастик	320
Приложение	323

Учебно-методическое издание

**Жанна Евгеньевна Фирилева
Елена Гавриловна Сайкина**

«СА-ФИ-ДАНСЕ»

Танцевально-игровая гимнастика для детей

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Е. Юрьева
Художник И. Н. Ржевцева
Корректор В. И. Валентинова
Дизайнер А. В. Амбросович
Верстка Д. А. Шпагин

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: МОО «Разум»,
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (499) 976-65-33
E-mail: razum34@gmail.com
www.raz-um.ru

Служба «Книга — почтой»:
ООО «АРОС-СПБ»
192029, Санкт-Петербург, а/я 37
Тел. (812) 973-35-09
E-mail: arosbook@yandex.ru

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.

Подписано в печать 21.03.2016.

Формат 60×90^{1/16}. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 22,0. Доп. тираж 1500 экз. Заказ №

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ».
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 14.