Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» как нетрадиционное средство физического развития детей дошкольного возраста

Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» как нетрадиционное средство физического развития детей дошкольного возраста

Хочу познакомить вас с интересной оздоровительно-развивающей программой по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной. В нашем саду мы взяли ее как парциальную. Также я ее использую в кружковой работе. О результатах говорить еще рано, но уже видно, что применение танцевально-игровой гимнастики благоприятно сказалось на эмоциональном фоне занятий и их психологической атмосфере. Видна динамика развития детей в плане гибкости и выносливости.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении, что позволяет использовать программу цельно или смело брать отдельно элементы либо физического развития, либо музыкального.

В последнее время в ДОО все чаще стали применять нетрадиционные средства в физическом развитии детей. Наиболее популярной сейчас 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 существует множество ритмопластических направлений. Но наиболее доступным, эффективным и эмоциональным считается **танцевально-ритмическая гимнастика**.

**Доступность** – простые общеразвивающие упражнения. **Эффективность** –разностороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. **Эмоциональность** – музыкальное сопровождение, элементы танца, входящие в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, образные упражнения, сюжетные композиции, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В программе основными разделами являются **танцевально-ритмическая гимнастика** (игроритмика, игрогимнастика, игротанец, **нетрадиционные виды упражнений** (игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры, игры-путешествия) и **креативная гимнастика** (музыкально-творческие игры, специальные задания).

**Краткая характеристика разделов программы «Са-Фи-Дансе»**

В **игроритмику** входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры (ходьба на каждый счет или через счет, сочетание ходьбы с хлопками на каждый счет или через счет, выполнение ходьбы, бега, движения туловищем, руками, ногами в различном темпе).

В**игрогимнастику** входят строевые (построение, перестроение в шеренгу, колонну, в круг; передвижения в обход шагом, бегом, бег «змейкой», общеразвивающие (упражнения с предметами и без, акробатические упражнения (группировки в положении лежа, сидя, приседе, перекаты в ней вперед-назад, влево-вправо, равновесие на одной ноге с различными положениями рук, а также упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (потряхивание кистями и предплечьями, раскачивание рук из разных и. п. и т. д.).

В **игротанцы** входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

**Игропластика** – это нетрадиционное развитие мышечной силы и гибкости детей. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу (образные двигательные действия и задания, комплекс упражнений).

**Пальчиковая гимнастика** служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Такие упражнения не только обогащают внутренний мир ребенка, но и улучшают память, мышление, развивают фантазию.

**Игровой самомассаж** является основой закаливания и оздоровления детского организма (поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме).

В раздел **«музыкально-подвижных игр»** входят упражнения, применяемые практически на всех занятиях (т. к. игра – ведущий вид деятельности). Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. («У медведя во бору», «Водяной», «Совушка», «Поезд», «Автомобили»).

Раздел**«игры-путешествия»** включает все виды подвижной деятельности. Данный материал помогает сплотить детей, дает возможность, стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь («Лесные приключения», «Времена года», «Космические путешествия», «Морские приключения» и т. д.).

**Креативная гимнастика** предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр (развитие выдумки, творческой инициативы) (музыкально-творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», спец. задания, выставка картин», «Магазин игрушек» (один говорит, что хочет купить, вторые остальные изображают, первый выбирает понравившийся товар) «Танцевальный вечер»).

Как мы видим, возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики широки.

Привлекательную форму образовательному процессу придает игровой метод. Он облегчает процесс запоминания и освоение упражнений и повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Цель** данной программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что обучение по программе «Са-Фи-Дансе» создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это естественным образом решает следующие **задачи**:

1. Укрепление здоровья (способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарат; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия, развитию и совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма).

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой);

3. Развитие творческих и созидательных способностей (развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор; формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия).