Утверждено:
Заведующий МБДОУ детским садом №9
Чаусова О.Н.
Приказ №84 от 01.09.2016 г.

Рабочая программа цикла занятий по интересам художественно-эстетической направленности «ТАНЦЕВАЛЬНО - ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА СА-ФИ-ДАНСЕ»

для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Год разработки: 2016 г.
Возраст воспитанников: 5-7 лет
Срок реализации: 2 год
Количество часов в год: 68 часа
Автор: инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Л.В.Чемерова
http://gart9.npi-tu.ru

г. Новочеркасск 2016 год

Принято на заседании
Педсовета№1
от 31.08. 2016г.

«Утверждено»:
Заведующий МБДОУ
детским садом № 9
_____ О.Н. Чаусова
Приказ № 84 от 01.09.2016г.

Рабочая программа цикла занятий по интересам художественно-эстетической направленности «ТАНЦЕВАЛЬНО - ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА СА-ФИ-ДАНСЕ» для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Год разработки: 2016 г.
Возраст воспитанников: 5-7 лет
Срок реализации: 1год
Количество часов в год: 68 часа
Автор: Л.В.Чемерова
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
http://gart9.npi-tu.ru/

г. Новочеркасск 2017 год

1. Пояснительная записка

Актуальность проблемы поиска современных форм и методов организации учебного и воспитательного процесса, стремление сделать работу с дошкольниками более разнообразной и эмоциональной подвела коллектив ДОУ к необходимости создания дополнительной общеразвивающей программы по физическому воспитанию для детей старшего дошкольного возраста с использованием нетрадиционных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Актуальность программы также обусловлена потребностью воспитания всесторонне развитой личности, ее самореализации, осознание ребенком собственной индивидуальности.

Теоретической основой создания настоящей программы являются игры и упражнения из программ:

•Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально –игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.

•Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец « ФИТНЕС-ДАНС».

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-игровая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

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 запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Основной целью программы ритмической гимнастики является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию. Исходя из целей программы предусматривается решение следующих основных задач:

1.Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному 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, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:
   - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
   - формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, развивать умение эмоционально выражать свои чувства, способствовать раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;
   - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Данная программа рассчитана на 1 год. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся с детьми 5-7лет один раз в неделю из расчета 68 часов в год.
Продолжительность занятия составляет 30-35 минут. Программой предусмотрены следующие формы занятий: групповые, подгрупповые.
При распределении разделов программы обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей данного возраста.

Характеристика возрастных возможностей детей 5 – 6 лет (старшая группа)

Анатомо-физиологические особенности. Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела – 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Развитие опорно-двигательной системы. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов.

Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (пропри – оцептивные рефлексы – рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы – реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см ‘, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 лц’ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6- 0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются В 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Характеристика возрастных возможностей детей 6 – 7 лет (подготовительная к школе группа)

Анатомо-физиологические особенности. Седьмой год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес – 21-25 кг.

Развитие опорно-двигательной системы. У детей 6-7 лет отмечается ускорение физического развития. В этот период происходит интенсивный рост трубчатых костей ног, рук, оформляются изгибы позвоночника, изменяется строение костей: хрящевая ткань заменяется костной.

В этом возрасте увеличиваются в объеме мышцы, они становятся более плотными, возрастает их сила. Особенно быстро развиваются мышцы груди, спины, таза. При тщательном соблюдении правил физического развития происходит укрепление всего мышечно-связочного аппарата.

Появляется различие в мышечной силе мальчиков и девочек. Сила рук мальчиков больше, чем девочек. Это различие нужно учитывать при организации трудовой деятельности.

Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

У старших дошкольников изменяется кожный покров: кожа грубеет, начинают активно действовать сальные железы, потовые железы действуют еще недостаточно. При обильном выделении кожного сала тело быстро становится грязным. Нужно тщательно следить за чистотой кожи: чаще заставлять ребенка мыть руки, ноги, два раза в неделю купать, менять белье.

Органы дыхания. К 7 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту.

Сердечно – сосудистая система, средняя частота пульса с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в ми нугу. Артериальное давление 11-летнего ребенка в среднем -- 110/70 мм рт. ст.

Требования, предъявляемые к воспитанникам,по освоению программы ритмическойгимнастики.
По окончании обучения занимающиеся должны знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеть навыками по различным видам передвижений по залу и приобретут определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Должны уметь передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.) и владеть основными хореографическими упражнениями по данной программе. Свободно исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.
Контроль знаний и умений учащихся проводится по результатам диагностики 2раза в год (Автор диагностики А. И. Буренина). Также для подведения результатов работы проводятся в середине и конце учебного года открытые занятия и мероприятия
для родителей.
Межпредметные связи:
1.«Музыкальное развитие»: музыкально-ритмические движения,танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.
2.«Физическое развитие»: строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, развитие мелкой моторики, профилактика плоскостопия, развитие опорно–двигательного аппарата.
3.ФЭМП: ориентировка в пространстве и относительно себя, количественный счёт.
4.«Познаю мир»: знакомство с явлениямиживой и не живой природы.Особенности и повадки животных и птиц.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел программы количество часов.
1.Игроритмика (в течениегода).
2.Игрогимнастика.
3.Игротанцы (в течение года).
4.Танцевально –ритмическая гимнастика (10).
5.Игропластика (по плану занятий) (8).
6.Пальчиковая гимнастика (по плану занятий).
7.Игровой самомассаж (по плану занятий).
8.Музыкально –подвижные игры (по плану занятий).
9.Игры путешествия.
10.Креативная гимнастика (по плану занятий). Всего часов:50

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Раздел «Игроритмика»является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и

наоборот. Гимнастическое дирижирование—тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са-Фи-Дансе».В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению обшей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.
Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.
Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.
Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.
Раздел«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.
Раздел«Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования —все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.
Раздел«Игры-путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.
Раздел«Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.
Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).
2.3.Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рукна различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».
2.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

1.ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.
Гимнастическое дирижирование—тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2.ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1.Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению.
2.2.Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

3.ИГРОТАНЦЫ.

3.1.Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.
3.2.Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.
3.3.Ритмические и бальные танцы «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

4.ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре тараканаи сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

5.ИГРОПЛАСТИКА.

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

6.ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7.ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.
Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8.МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.
«К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».
Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типазаданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9.ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ.
«Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

10.КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.
Музыкально-творческие игры «Бег по кругу».Специальные задания «Танцевальный вечер».

ПРОВЕДЕНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ.

Содержание программы представлено поурочным планированием учебного материала. В большинстве своем каждое занятие рассчитано на два часа, например: 1-2; 3-4; 5-6 и т. д. Основа учебной программы —в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.
Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.
Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.
Структура проведения занятий по танцевально-игровой гимнастике —общепринятая, и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.
Деление на части относительно. Каждое занятие —это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.Подготовительная частьзанимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организмребенка —его центральную нервную систему, различные функции -к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.
Для решения задач подготовительной части занятия в учебно-тематическом планировании представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы -несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной частизанятия.
Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных

педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого ксложному, от известного к неизвестному.
Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.
Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятияиспользуются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, желательно под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача —чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. Если в конце занятия дети ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи можно считать почти выполненными.
Каждое занятие в календарном планировании программы представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.
Цель и общие задачи в программе реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, вформулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем?
Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности учащихся и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование гимнастических снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря.
Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых педагог предлагает детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них. В сюжетных занятиях предварительная подготовка создаст благоприятные условия для их проведения и освоения программного материала. Для этого можно заранее подготовить отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведения итогов занятий и награждения —грамоты, значки, медали. Желательно на таких уроках использовать маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований, обеспечить соответствующее теме оформление зала, подготовить костюмы.

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников.При правильной, четкой организации занятие имеет хорошую общую и моторную плотность.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.
Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап —обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этапобучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.
Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.Показ упражненияили отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.Объяснение техникиисполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых —они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил.
Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжитьдальнейшее обучение упражнению. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.
Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.Педагог должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят —только тогда обучение движениям будет эффективным.
Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых.
При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.
Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.
Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.Процесс разучивания существенно ускоряется, если удается обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).
Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.
Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом —соревновательный и игровой.По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня,

выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.
Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.
В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапностьобучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует кактивному и творческому труду.

Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастики (час).

№ п/п	**Разделы программы**	**Год обучения (возрастная группа)**
		старший дошкольный возраст
1	Игроритмика	в течение года
2	Игрогимнастика	7
3	Игротанцы	в течение года
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	24-25
5	Игропластика	по плану занятий
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий
7	Музыкально-подвижные игры	по плану занятий
8	Игровой массаж	по плану занятий
9	Игры-путешествия	3-4
10	Креативная гимнастика	по плану занятий
Всего часов		**68**

Приложение 1.

Перспективный план работы для детей первого года обучения

Месяц	*Занятия*	*Строевые упражнения*	*Игроритмика*	*Танцевальные шаги*	*Танец*	*Танцевально-ритмическая гимнастика*	*Музыкально-подвижная игра* / *Упражнения*
Сентябрь	1-2	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием ребра (2цапля»). Построение в круг.	Хлопки на каждый счет и через счет.	Приставной и скрёстный шаг в сторону.	Ритмический: «Полька-хлопушка».	-	«Музыкальное эхо».
	3-4	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).	Удары ногой на каждый счет и через счет. Выполнение простых движений руками в различном темпе.	Занятия 1-2	Ритмический: «Полька-хлопушка» (занятия 1-2) Танец: «Матушка-Россия». «Большая прогулка».	-	Занятия 1-2 «Воробушки» (35-36).
Октябрь	5-6	Занятия 3-4 Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога.	Шаги на каждый счет и через счет.	Занятия 1-2	Танец: «Матушка-Россия».	-	«Космонавты».
	7-8	Передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Занятие 5-6 Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг.	Занятия 5-6	Занятия 1-2	Танец: «Матушка-Россия». «Большая прогулка» (35-36).	«Часики», «Карусельные лошадки» (13-14).	«Усни - трава» (41-42).
Ноябрь	9 (сюжет-ное:	Перестроение в шеренгу. Повороты переступанием по	На первый счет-хлопок, на второй,	Приставной и скрестный	Ритмический: полька «Старый жук»	Занятие 7-8	Упражнения на

	«Космическое путешествие на Марс») 10	распоряжению. Перестроение в круг.	третий, четвертый- пауза.	шаг в сторону.		«Ну, погоди!» - образно-беговое упражнение.	расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
	11-12	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях.	Занятие 10	Комбинация из изученных танцевальных шагов (41-42).	Ритмический: полька «Старый жук»	Занятие 7-8	«Поезд» Упражнения: Имитационные, образные (41-42).
Декабрь	13-14	Занятие 11-12	На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой – пауза.	-	Ритмический: полька «Старый жук»	«Карусельные лошадки»	«Поезд»
	15-16	Перестроение в шеренгу и колонну.	-	-	Ритмический: «Автостоп»	Занятие 13-14	«Конники-спортсмены»
Январь	17-18	Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	-	Сочетание приставных и скрёстных шагов в сторону.	Ритмический: «Автостоп»	Занятие 13-14	«Конники-спортсмены»
	19-20	Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	-	Занятие 17-18	Ритмический: «Автостоп»	«Часики» (7-8), «Карусельные лошадки» (13-14)	Занятие 15-16

Февраль	21 (сюжетное: «На выручку карусельных лошадок») 22	Построение в круг	На каждый счёт занимающиеся по очереди поднимают руки вверх, затем также опускают вниз.	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360* на шагах.	-	«Песня короля» (хореографические упражнения).	«Найди предмет» (на воспроизведение динамики звука)
	23-24	Построение в круг	На каждый счёт занимающиеся по очереди хлопают в ладоши.	Занятие 22	-	Занятие 22	Занятие 21
Март	25-26	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг.	Занятие 23-24	-	Ритмический: «Большая стирка»	Занятие 22	«Музыкальные стулья»
	27-28	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг.	На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука.	-	Занятие 25-26	«Часики» (7-8), «Карусельные лошадки» (13-14), «Песня короля» (22).	Занятие 25-26 «Карлики и великаны» (62).
Апрель	29-30 (сюжетное: «Времена года» (61))	Построение в шеренгу, в колонну. Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить руки вниз, построение в рассыпную.	Комбинация на изученных танцевальных шагах. Построение в круг.	-	«Воробьиная дискотека» - образно – танцевальное упражнение.	Занятие 25-26 «Два Мороза».

	31-32	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Выполнение простых движений руками в различном темпе.	-	-	Занятие 29-30	«Автомобили»
Май	33-34(сюжетное:«Путешествие в Кукляндию»)	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Выполнение простых движений руками в различном темпе.	-	-	Занятие 29-30	Занятие 31-32
	35-36(сюжетное: «В мире музыки и танца» (68).	Построение в рассыпную.	-	-	-	«Упражнения с платочком».	«Воробушки». Упражнения на укрепление осанки в стойке руки за спину с захватом локтей.

Месяц	Занятия	Строевые упражнения	Игроритмика	Танцевальные шаги	Танец	Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкально-подвижная игра
			Игропластика				Упражнения
Сентябрь	1-2 3-4	Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», в образно-	Ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам.	Шаг галопа	Бальный:	-	Игра на определение характера музыкального произведен

		двигательных действиях.	Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях.	вперед и сторону.	«Конькобежцы»		ия. Игра по станциям. «Пятнашки» (салки).
	5-6-7 8(сюжетное:«Путешествие на Северный полюс»)	Занятие 1-2	Ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам.	Занятие 3-4	Занятие 3-4	«Зарядка»	«Волк во рву» Упражнения: расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.
Октябрь	9-10 11-12	Построение в шеренгу. Повороты налево, направо по распоряжению.	Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.	Шаг галопа вперед и сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.	Ритмический: «Полька»	Занятие 5-6	Занятие 5-6-7
	13-14-15	Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.	Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.	Занятие 9-10 Шаг польки.	Ритмический: «В ритме польки».	«Всадник» - упражнение сидя на стуле.	«Группа, смирно!»
Ноябрь	16(сюжетное: «Пограничники» 17-18	Занятие 13-14	Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.	-	Ритмический: «Модный рок».	«Зарядка» (7), «Всадник» (13-14).	Игра на определение характера музыкального произведения.

	19-20 21-22	Занятие 13-14	Занятие 17-18	Пружинистые движения ногами на полуприседе «Кик» - движения.	Бальный: «Падеграс» «Модный рок» (15).	«Ванечка-пастух» - упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме.	«Пятнашки» (салки) – вариант 2 с «Замораживанием».
Декабрь	23-24сюжетное: «Путешествие в Спортландию» 25-26	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.	Гимнастическое дирижирование.	Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг «Приподание».	Бальный: «Падеграс»	«Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение.	Упражнения: потряхивание ногами в положении стоя.
	27-28 29-30(сюжетное:«Маугли»)	Занятие 25-26	Гимнастическое дирижирование.	Занятие 23	Ритмический: «Макарена»	Занятие 23	Занятие 23
Январь	31-32 33-34	Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету.	Выполнение ходьбы по кругу на каждый счет и через счет.	-	Ритмический: «Русский хоровод»	«Облака» - упражнение с двумя лентами.	«Пятнашки» - вариант 3.
	35-36 37-38(сюжетн	Занятие 31-32	Выполнение движений туловищем в различном темпе.	-	Ритмический: «Травушка-муравушка»	«Облака»	«Пятнашки» - вариант 4 – парами.

	ое:«Цветик - семицветик»»)						
Февраль	39-40 41-42	Построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению.	Занятие 25-26	Комбинации на изученных танцевальных шагах.	Ритмический: «Давай танцуй» «Кик»	«Бег по кругу» Упражнение танцевально-бегового характера.	Упражнения: дыхательные на имитационных и образных движениях.
	43-44(сюжетное:«Искатели клада») 45-46	Построение в круг, шеренгу, колонну, по звуковому сигналу.	-	-	Ритмический: «Давай танцуй!», «Современник»	«Зарядка» (7), «Всадник» (13-14), «Бег по кругу» (39-40).	«Найди предмет» Занятие 41-42
Март	47-48 49-50	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Размыкание по ориентирам.	-	Группировка в приседе и седе на пятках с опорой о предплечья.	Ритмический: «Современник»	«Приходи, сказка»	«К своим флажкам».
	51-52 53-54(сюжетное:«Клуб веселых человечков»)	Занятие 47-48	Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта. Гимнастическое дирижирование.	-	Ритмический: «Артековская полька»	Занятие 49-50	Занятие 47-48 Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Апрель	55-56 57-58	Построение в круг. Построение в шеренгу.	Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Комплексы упражнений для развития силы и гибкости в образно, игровых двигательных действиях и заданиях.	Танец «Кик»	Ритмический: «Русский хоровод»	«Черный кот»	Игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг.
	59-60 61-62	Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом.	Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно.	-	Бальный: «Падеграс» Ритмический: «Давай танцуй!»	Занятие 55-56	«Гуливер и лилипуты» - второй вариант. Упражнения: Посегментное расслабление рук на различное количество счетов.
Май	63-64 65-66(сюжетное:«Приходи, сказка!»)	Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом.	-	-	-	Занятие 7, 13-14, 19-20, 25-26, 33-34, 39-40, 49-50, 55-56.	«Музыкальные змейки» Упражнения: Посегментное расслабление рук на различное количество

							счетов.
	67-68	Построение в кругу в парах.	Специальное: «Танцевальный вечер». Конкурс танца по пройденным упражнениям танцевально-ритмической гимнастики.	-	Ритмический: «Давай танцуй» Бальный: «Падеграс»	Танцевально-ритмическая гимнастика: Занятия 7, 13-14, 19-20, 25-26, 33-3, 39-40, 49-50, 55-56.	Занятие 53

Приложение 2.

Перспективный план работы для детей второго года обучения

Месяц	***Занятия***	***Строевые упражнения***	***Игроритмика***	***Танцевальные шаги***	***Танец***	***Танцевально-ритмическая гимнастика***	***Музыкально-подвижная игра***
			Игропластика				***Упражнения***
Сентябрь	**1-2** **3-4**	Строевые приемы: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный	Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение	Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.	Ритмический: «Танец с хлопками»	-	«Дирижер-оркестр» «Трансформеры»

		шаг в передвижении.	и размыкание по ориентирам. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое.				
	5-6 **7-8**	Занятия 1-2	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.	-	Ритмический : «Слоненок»	-	Занятия 1-2, 3-4
Октябрь	**9** (сюжетное:«Охотники за приключениями»)**10** **11-12**	Занятия 1-2 Музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр».	Гимнастическое дирижирование.	Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Поочередное пружинное движение ногами в стойке врозь.	Ритмический : «Полька тройками»	«Марш»	«Круг и кружочки»

	13-14 **15-16**	Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание: «летает – не летает», «съедобно – несъедобно».	Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Гимнастическое дирижирование. Специальные упражнения на развитие гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.	Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание с поворотом», «елочка».	Ритмический: «Полька тройками» «Московский рок»	«Упражнение с флажками»	«Запев – припев»
Ноябрь	**17-18** **19-20**	**-**	Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Гимнастическое дирижирование.	Комбинирование из изученных шагов. Основные движения русского танца «ковырялочка», «гармошка».	Ритмический: «Танец с хлопками». Занятия 15-16	Занятия 10	Игра на различные силы звука «Круг и кружочек»
	21 (сюжетное:«Морские учения»)**22** **23-24**	Хореографические упражнения: выставление	Игропластика: «Винтик», «Часики –	Комбинация из изученных шагов.	Ритмический: «Круговая кадриль»	«Три поросенка» - упражнение	«Горелки». Упражнения на расслабление

		ноги- «носок – пятка – вперед и в сторону, стоя боком к опоре. Подъемы и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой во вторую позицию ног. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге.	ходики», «Журавль», «Улитка», «Мост», «Лягушка», «Крестик».			танцевально-игрового характера «Ни кола, ни двора»	всего тела в положении лежа на спине.
Декабрь	**25-26** **27-28**(сюжетное: «Россия – Родина моя!»	Хореографические упражнения: русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Выставление ноги- «носок – пятка – вперед и в сторону, стоя боком к опоре. «Русский поклон».	Креативная гимнастика. Музыкально – подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня».	Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца «Ковырялочка», тройной притоп.	Ритмический : «Круговая кадриль» Занятие 11-12	Занятие 22	Занятие 23-24
	29-30 **31-32**	Упражнения типа задания в беге по звуковому сигналу. Ходьба и бег врассыпную. Под бубен – принять	Хлопки и удары ногой в такт музыке.	-	Ритмический : «Спенк»	«Упражнения с мячами», - «Белочка».	«День – ночь» Занятие 23-24

		упор присев, а под дудочку или треугольник – встать на носки, руки вверх и другие задания.					
Январь	**33-34** **35-36**(сюжетное: «Королевство волшебных мячей»	Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию.	Выполнение движений туловищем в различном темпе.	Основные движения танца «Ча – ча – ча»	Ритмический: «Спенк»	Занятие 31-32	«Гонка мячей в колоннах и шеренгах» Занятие 31-32
	37-38 **39-40**	Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию.	Гимнастическое дирижирование.	Комбинация из изученных шагов.	-	«По секрету всему свету!» Занятие 10, 22	«Горелки», Занятие 31-32
Февраль	**41-42** **43-44**	Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Занятие 29-30. Перестроение из колонны по одному в колонны по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.	Креативная гимнастика. «Повтори за мной».	Основное движение танца: «Полонез». Занятие 39-40	Бальный: «Полонез»	«Упражнение с обручем».	«Горелки» Занятие 23-24

		Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.					
	45-46 **47-48**(сюжетное:«Спортивный фестиваль»)	Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Построение в шеренгу. Под музыку ходьба с продвижением вперед. Нет музыки – поворот направо (налево) – ходьба на месте.	Игропластика: комплекс упражнений. Занятие 22	Основное движение танца: «Полонез».	Бальный: «Полонез»	«Упражнение с обручем».	«Гонка мячей в колоннах и шеренгах» Занятие 35
Март	**49-50** **51-52**	Упражнения типа задания на внимание в ходьбе, беге. Занятие 13-14	Игропластика: комплекс упражнений.	Основное движение танца: «Самба»	Ритмический: «Самба»	«Ванька – встань -ка» Занятие 49-50	«Дети и медведь» Упражнение: потряхивание кистями рук. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.
	53-54 **55**(сюжетное:«Путешествие в маленькую страну») **56**	Передвижение в колонне обычным шагом затем бегом.	Комплекс упражнений занятие 5-6, 22.	Основное движение танца: «Самба»	Ритмический: «Божья коровка».	«Марш» Занятие 10	Занятие 13-14 Занятие 3-4

Апрель	**57-58** **59-60**	Повторить построение и размыкание. Занятие 3-4	Креативная гимнастика. «Повтори за мной».	Комбинация из изученных шагов.	Ритмический : «Божья коровка».	«Ванька – встань -ка» Занятие 49-50, 22, 37-38.	«День –ночь» Занятие 31-32 Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.
	61(сюжетное:«Путешествие в Играй-город») **62** **63-64**	Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию. Занятие 33-34	Вертикальное, горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без нее («ворона»).	Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.	Ритмический : «Полька тройками».	«Пластилиновая ворона» Занятие 62	Упражнения на расслабление всего тела в положении лежа на спине. «Нам не страшен серый волк».
Май	**65-66** **67**(сюжетное:«В гостях у трех поросят») **68**	По команде: построение врассыпную, в круг, полукруг.	Выполнение движений туловищем в различном темпе. Креативная гимнастика. «Повтори за мной».	Комбинация из изученных шагов.	Танец на выбор детей.	Занятия: 15-16, 22, 31-32, 37-38, 43-44, 49-50, 62.	Упражнения: выборочные дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Занятие 31-32, 35.

Требования к результатам освоения образовательного компонента

Первый год обучения (старшая группа).
К концу года дети должны уметь:
-соблюдать элементарные правила безопасности в ходе непосредственно образовательной деятельности;
-выполнять простейшие построения и перестроения и построения;
-исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
-ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
-передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
-выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.
Второй год обучения (подготовительная к школе группа).
К концу года дети должны уметь:
-соблюдать правила безопасности в ходе непосредственно образовательной деятельности;
-передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);
-исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку;
-выполнять задания по креативной гимнастике этого года обучения;
- основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения;
-хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально подвижных игр;
-выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
-владеть основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения.

Методика проведения танцевально –игровой гимнастики для детей старшей группы.
Диагностика проводится во время образовательной деятельности.
Основной параметр -проявление активности. Руководитель наблюдает за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе данного репертуара).
Цель обследования: выявить уровень музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).
Музыкально-ритмические движения:
1. Выявить умение выполнять танцевальные движения с предметами.
2. Выявить умение и навыки в исполнении музыкально-ритмических движений.
3. Выявить способность восприятия детьми начала и окончания музыки.
4. Выявить уровень исполнения музыкально–игрового образа.
5. Выявить уровень восприятия темпа музыки в условиях его изменения.

Методика проведения обследования уровня сформированности музыкально-ритмических движений:
1.Под звучание 2-х частной музыкальной пьесы самостоятельно выполнить соответствующие движения с куклой.
2.Исполнение плясовых движений по показу.
3. Выполнение определенных движений («поездка на машине») в соответствии с началом и концом музыки.
4.Исполнение танцевальных движений при передаче образа зайчика, ослика, волка под музыку и пение.
5.Выполнение определенных движений («поездка на паровозике») то замедляя, то ускоряя движение в соответствии с музыкой.

Методика проведения танцевально –игровой гимнастики для детей подготовительной к школе группы.

Диагностика проводится во время образовательной деятельности.

Основной параметр –проявление активности. Руководитель наблюдает за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе данного репертуара).

Цель обследования: выявить уровень музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Музыкально-ритмические движения
1.Выявить умение и навыки в исполнении музыкально-ритмических движений.
2.Выявить умение двигаться ритмично.
3.Выявить способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности.
4.Умение выполнять танцевальные движения с предметами.
5.Умение изменять движения в соответствии с фразами, темпом.
6.Проявлять танцевальное творчество.

Методика проведения обследования уровня сформированности музыкально-ритмических движений:
1. Исполнение танцевальных движений в кругу (поскоки, прямой галоп, выставление ноги на пятку, шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинка).
2.Исполнение танцевальных движений сольно.
3.Под звучание 2-х частной музыкальной пьесы самостоятельно выполнять соответствующие движения.
4.Исполнение танцевальных движений парами в кругу.
5.Исполнение упражнений с обручами, лентами.

Методика проведения танцевально –игровой гимнастики для детей старшей группы

Диагностика проводится во время образовательной деятельности.

Основной параметр -проявление активности. Специалист наблюдает за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе данного репертуара).

Цель диагностики: выявить уровень физического и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Методика проведения обследования уровня сформированности музыкально-ритмических движений:

1. Исполнение танцевальных движений в кругу (поскоки, прямой галоп, выставление ноги на пятку, шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинка).
2.Исполнение танцевальных движений сольно.
3.Под звучание 2-х частной музыкальной пьесы самостоятельно выполнять соответствующие движения.
4.Исполнение танцевальных движений парами в кругу.
5.Исполнение упражнений с обручами, лентами.

Оценка уровня освоения ребенком программного материала (первый год)

2 балла - (часто):
- движения выражают музыкальный образ;
- выполняет танцевальные движения с предметами в соответствии с характером музыки;
- выполняет танцевальные движения по показу безошибочно;
- в движениях выражается общий характер музыки, темп;
- выполнение движений совпадает с началом и концом звучания музыки.

1балл- (иногда):
- в движениях выражается общий характер музыки, темп;
- двигается под музыкальное сопровождение, но невыразительно;
- танцевальных движений по показу выполняет неуверенно;
- не все движения эмоционально окрашены;
- начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

0 баллов- (крайне редко):
- движения не совпадают с темпом, началом и концом музыки;
- танцевальные движения по показу выполняет нехотя, отказывается выполнять;
- двигается не ритмично;
- движения эмоционально не окрашены.

Оценка уровня освоения ребенком программного материала (второй год)

2 балла -(часто):
- движения выражают музыкальный образ;
- ритмично двигается под музыку;
- самостоятельно в танцах меняет движения;
- эмоциональная окраска движений соответствует характеру музыки.

1 балл- (иногда):
- в движениях выражается общий характер музыки, темп.
- двигается под музыкальное сопровождение, но невыразительно;
- выполняет танцевальные движения с предметами, но неуверенно;
- поочередно меняет движения, но не уверенно;
- не все движения эмоционально окрашены

0 баллов- (крайне редко):
- движения не совпадают с темпом.
- двигается не ритмично;
- не умеет, не успевает в танцах поочередно менять движения;
- не эмоционально выполняет движения.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия проводятся в физкультурном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

Перечень основного оборудования.

Количество:

1.Музыкальный центр, компакт –диски.
2.Атрибуты: Кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, гимнастические палки, обручи, пособия для упражнений на дыхание, погремушки, платочки, шарфики, косынки. По количеству занимающихся.
3.Гимнастические коврики.
4.Степ –скамейки.
5.Декорации (для проведения сюжетных занятий).
6.Костюмы.
7.Отличительные знаки, эмблемы, жетоны.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Инструктора по физической культуре высшей квалификационной категории МБДОУ детского сада №9 города Новочеркасска Чемеровой Л.В.

Настоящая рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей дошкольного возраста от 4 до 6 лет в ДОУ.

При разработке рабочей программы учитывались следующие нормативные документы:

•Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

•Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. No1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14ноября 2013 г., № 30384).

•Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».

•Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

•Образовательная программа ДОУ.

•Устав учреждения. Программа составлена с использованием комплексной связи с другими образовательными областями.

Рабочая программа разработана на основе и в соответствии с возрастными, индивидуальными и психическими возможностями детей раннего и дошкольного возраста на основе обязательного минимума содержания по образовательной области «Физическое развитие» для ДОУ с учетом обновления содержания по программам:

Основная программа дошкольного образования: Примерная общеобразовательная программа ДО «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой; изд. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2014 год.

Парциальные программы:

•«СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. –СПб, «Детство-пресс», 2000 год. Оздоровительно-развивающая программа рассчитана на четыре года обучения детей от 3 до 7 лет. В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей средствами игропластики, музыкально-подвижным играм, игровому самомассажу и креативной гимнастике.

•«Основы безопасности детей дошкольного возраста», Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б., СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009 год. Программа для дошкольных образовательных учреждений содержит систему развивающих заданий (игр, занятий, бесед) для детей старшего дошкольного возраста и направлены на формирование основ экологической культуры, ценностей здорового образа жизни, безопасного поведения на улице.

В рабочей программе по физическому развитию представлены занятия, разработанные на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными

предметами и подвижные игры. Реализация основной части программы осуществляется через фронтальные занятия. Реализация части программы, формируемой участниками образовательных отношений осуществляется на физкультурных занятиях,

спортивных досугах и праздниках, в рамках проектной деятельности ДОУ и групп: 1-2 раза ежемесячно.

Цель образовательной области «Физическое развитие»: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Педагогическое сопровождение физического развития детей дошкольного возраста выстраивается по трем направлениям в соответствии с поставленной целью, задачами:

1.Социально-психологическое, направленно на формировании потребности к освоению ценностей занятий физической культуре.
2. Интеллектуальное, предполагает получение элементарных знаний и представлений о разных видах движений и простых способов их выполнения.
3. Двигательное –развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, использование физического потенциала.
Проектирование образовательного пространства образовательной области «Физическая культура» осуществляется с учетом следующих принципов:

- вариативность -планирование образовательной работы с учетом состояния здоровья, половозрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей с материально -технической оснащенностью образовательного процесса

(оборудование спортивного зала и прогулочных участков) и климатических условий;

- системность в отборе содержания образовательного материала;
- интеграция задач по физическому развитию дошкольника;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование содержания работы по физической культуре;
- деятельный подход к организации работы по физической культуре с включением ее в разнообразные виды и формы организации детской деятельности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного освоения двигательных умений и навыков в организованных физкультурных мероприятиях и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- открытость образовательной программы по физической культуре для родителей воспитанников. Базовым результатом образования в области физической культуры в дошкольном образовательном учреждении является освоение детьми основных видов движений –это приобретение определенной системы знаний о физических упражнениях;

- ❖ овладение техникой движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения собственного тела;
- ❖ осознание оздоровительного воздействия физических упражнений на организм;
- ❖ умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной и двигательной деятельности;
- ❖ освоение физкультурной и пространственной терминологии. Развитие физических качеств –это приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- ❖ воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей. А также развитие личностной сферы дошкольника –это активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

•проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных, в том числе нестандартных ситуациях;

•освоение начальных представлений о здоровом образе жизни и потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Принципы программы:

•соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

•сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости;

•соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности;

•обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

•построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;

•решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

•учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

•соответствие комплексно-тематическому принципу построения образовательного процесса.

СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка.-М.,2010 г.
2.Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 2007г.
3.Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3-лет. М.: Айрис –пресс, 2009. –144с.
4.БарышниковаТ.К. Азбука хореографии. СПб, 2002 г.
5.Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет.2003.
6.Васильева Т.К. Секрет танца. СПб., 2006г.
7.Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.-Л.,2000 г.
8.Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова и др.-М.,2011г.
9.Дубровский В.И. Лечебная физкультура: Учебник для вузов. –1999 г.
10.Казакевич Н.В. СайкинаЕ.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. СПб , 2012г.
11.Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». Ростов на Дону., 2000 г.
12.Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребёнок учиться говорить. Пальчиковый игротренинг. СПб, 2008г.
13.Кечетжиева Л. ВанковаМ. Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. М., 2009г.
14.Конорова Е.В Методическое пособие по ритмике.-М.,2001г.
15.Коротков И.М.Подвижные игры детей.-М., 2012г.
16.Кряж В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика.- Минск, 2008г.
17.Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. –Ярославль 2011г.
18.Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. «ДТД», 2006г.
19.Руднева С., Фиш Э. Ритмика . Музыкальное движение. М., 2007г.
20.Страковская В.Л.300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.,2010г.
21.Тюрин, Аверкий. Самомассаж.-СПб., Москва Минск, Харьков 2009г.
22.Фромина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М., 2009г.
23.Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально –игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.-СПб , «Детство-Пресс», 2011г.
24.Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие/Под ред. А.И.Федорова. –Челябинск, 1996г.
25.Шебенко В.Н., Ермак Н.Н. , Шишкин В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для средних педагогических заведений – М., 2010 г.