

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №55 г. Челябинска»
Юр. Адрес: 454048, г. Челябинск, ул. Воровского д.75, тел. (351) 232-83-56
(СП 1) 454048, г. Челябинск, ул. Федорова 8, тел. (351) 237-55-38, 237-55-47
(СП 2) 454048, г. Челябинск, ул. Яблочкина 10-а, тел. (351) 214-66-55.
(СП 3) 454048, г. Челябинск, ул. Яблочкина 10, тел. (351) 214-15-66.
(СП 4) 454048, г. Челябинск, ул. Дмитрия Неаполитанова 20, тел. (351) 217-12-66.
E-mail: mdouds55@gmail.com Сайт <http://mdou55.ros-obr.ru/>

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического
совета МБДОУ «ДС № 55
г. Челябинска»
31.08.2023 г. Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ «ДС № 55
г. Челябинска»
_____/И.И. Слизкая/
Приказ № 199 от 31.08.2023 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«В РИТМЕ ТАНЦА»
Для детей 3-7 лет
Срок реализации программы 2 года**

Руководитель:
Тарасова Светлана Георгиевна
Педагог- хореограф

Челябинск, 2023 г.

Оглавление

№	Наименование разделов (подразделов)	Страница
1.	Целевой компонент Программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи	4
1.3.	Особенности развития детей дошкольного возраста	4
1.4.	Планируемые результаты освоения программы	5
2.	Содержательный компонент Программы	
2.1.	Особенности образовательной деятельности по обучению детей хореографии	9
2.2.	Календарно-тематическое планирование занятий	10
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы	11
2.4.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	12
3.	Организационный компонент Программы	
3.1.	Учебный план	13
3.2.	Календарный учебный график	13
3.3.	Оснащение образовательной работы	24
3.3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	24
3.3.2.	Методическое обеспечение. Учебно-методический комплекс	24
4.	Список литературы	26

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155; Санитарных правил и норм (СанПиН) 1.2.3685-21, Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2; Положением об оказании платных образовательных услуг в МБДОУ «ДС № 55 г. Челябинска».

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребенка, формируется его личность. Эстетическое воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов, поступков. Именно окружающая среда откладывает в душе ребенка отпечаток на всю жизнь. Поэтому еще в раннем возрасте ребенку необходимо создать благоприятные условия для гармоничного и всестороннего развития. Незаменимым средством формирования духовного мира детей является искусство: литература, народное творчество, живопись, танец. Оно пробуждает у детей дошкольного возраста творческое начало. Формирование творческой личности существенно для эмоционального и для эстетического развития ребенка. При творческой деятельности активизируются восприятие, выразительность исполнения, оценочное отношение к своей продукции, что оказывает большое влияние на становление личности ребенка. В наше непростое время очень важно воспитать маленького человека, способного сопереживать, сочувствовать другим людям, животным, развивать интерес к культуре, воспитать полноценного члена общества.

Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности дошкольника определяется через выбор хореографического направления. Программа «В РИТМЕ ТАНЦА» ставит своей целью приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, способствовать эстетическому развитию дошкольников, привить им основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

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 стрейчинга, 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 танец.

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Танец способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков, уверенности в себе.

Доступность этого вида воспитания основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность программы – ее воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Занятия по программе «В РИТМЕ ТАНЦА» позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

1.2. Цели и задачи

Цель: развитие творческих способностей детей средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи:

1. Укрепление здоровья

- Способствует оптимизации роста и опорно-двигательного аппарата;
- Формирует правильную осанку;
- Содействует профилактике плоскостопия;
- Содействует развитию, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей

- Развивает мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;
- Содействует развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

3. Развитие творческих способностей

- Развивает мышление, воображение, расширяет кругозор;
- Формирует навыки самостоятельного движения под музыку;
- Воспитывает умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Развивает чувство товарищества, взаимопомощи, трудолюбия.

1.3. Особенности развития детей дошкольного возраста

Характеристики особенностей развития детей 3-7 лет

Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

У детей четвертого года формируется способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым (хлопать, притопывать ногой, полу приседать, совершать повороты кистей рук), умение начинать движения с началом музыки заканчивать с ее окончанием.

На пятом году жизни дети учатся двигаться в соответствии с характером музыки. Улучшается качество исполнения танцевальных движений, появляется умение двигаться под музыку ритмично, согласно темпу и характеру музыкального произведения.

На шестом году формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети могут самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Совершенствуются танцевальные движения, умение двигаться в парах по кругу, в танцах и хороводах, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения, подскоки.

Дети седьмого года жизни физически крепнут, становятся подвижными. Успешно овладевают основными движениями, у них хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

1.4. Планируемые результаты освоения программы. Система мониторинга.

К концу года обучения обучающиеся 3-5лет должны	
Знать	Уметь:
<p>Основные классические позиции ног: -6-я позиция–в игровой форме как «узкая дорожка»; - 2-я позиция–в игровой форме как «широкая дорожка»; - 1-я позиция–в игровой форме как «домик».</p> <p>Основные классические позиции рук: -подготовительная позиция, -1-я позиция, 3-я позиция–в игровой форме как «держим шар»: внизу, перед собой, перед собой - вверху.</p> <p>Порядок танцевальных движений в танцевальных комбинациях и ритмических танцах.</p> <p>-Предназначение музыкального зала. Правила поведения на занятиях хореографии. -Основные танцевальные позиции. Назначение отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.</p>	<p>-Ориентироваться в зале. -Строиться в шеренгу. -Хлопать и топтать в такт музыки Выполнять комплексы упражнений первого года обучения ритмические танцы под музыку. -В музыкально-подвижной игре представить различные образы (птиц, зверей, растений и т.д.) Выполнять простейшие построения и перестроения. Ритмично двигаться в различных музыкальных темпа. Выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.</p>
К концу года обучения обучающиеся 5-7 лет должны	
Знать:	Уметь:

<p>-Правила безопасности при выполнении физических упражнений с предметом и без предмета.</p> <p>-Основные общеразвивающие и танцевальные упражнения.</p> <p>-Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>-Передавать характер музыкального произведения в движении.</p> <p>-Использовать ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку</p> <p>-Хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр.</p> <p>-Выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</p>
--	---

Оценка эффективности освоения Программы проводится по методике А.И. Бурениной «**Диагностика уровня танцевального и психомоторного развития детей**».

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) Оптимизации работы с группой детей.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамик и развития), эффективности педагогического воздействия

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Показатели оценивания

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения–без показа педагога).

Эмоциональность–выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, нежность и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Оценивается по внешним проявлениям.

Проявление некоторых характерологических особенностей ребёнка (скованность - общительность, экстраверсия - интроверсия). При подсчёте баллов этот параметр не учитывается.

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а так же придумывать собственные, оригинальные. Оценивается в процессе наблюдения.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки в процессе движения.

Память – способность запоминать музыку и движения.

Подвижность (лабильность) нервных процессов – скорость двигательной реакции на изменение музыки.

Координация, ловкость движений – точность, ловкость движений, координация руки ног при выполнении упражнений (в ходьбе,

общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе и при выполнении других видов движений.

Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук и тела при выполнении движений.

Музыкальность.

5баллов–умеет передавать характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.

4-2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1-0баллов–движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, с началом и концом произведения.

Эмоциональность.

5баллов–умеет ярко передавать мимикой, пантомимой, жестами радость, удивление, восторг, грусть исходя из музыки и содержания композиции, подпевает, приговаривает во время движения, помогая этим себе.

4-2 балла – передаёт настроение музыки и содержание композиции характером движений без ярких проявлений мимики и пантомимики.

1-0 баллов – затрудняется в передаче характера музыки и содержания композиции движением, мимика бедная, движения не выразительные.

Творческие проявления.

5 баллов – проявляет свои фантазии, придумывает свои варианты движения для передачи характера музыки, игрового образа, используя при этом выразительный жест и оригинальные движения; умеет исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях и под другую музыку.

4-2 балла – затрудняется в придумывании своих движений для передачи характера музыки, игрового образа, но прослеживается стремление к этому; исполняет знакомые движения под новую музыку.

1-0 баллов – отказывается придумывать свои движения для передачи характера музыки, игрового образа, копирует движения других детей и взрослого, не может исполнять знакомые движения под новую музыку самостоятельно.

Внимание.

5 баллов – правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.

4-2 балла – выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении танцевальной композиции из-за рассеянности внимания.

Память.

5 баллов – запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 3-5 исполнений по показу педагога.

4-2 балла - запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 6-8 исполнений по показу педагога.

1-0 баллов – не способен запомнить последовательность движений или

нуждается в большем количестве показов (более 10).

Подвижность (лабильность) нервных процессов.

5 баллов – исполнение движений полностью соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике, форме (норма-N).

В-1, В-2, В-3, В-4 – возбудимость (ускорение движений, переход от одного движения к другому без чёткой законченности предыдущего – перескакивание, суетливость).

З-1, З-2, З-3, З-4 – заторможенность (запаздывание, задержка и медлительность в движении).

Координация, ловкость движений.

5 баллов – правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений, правильное сочетание руки ног при ходьбе.

4-2 балла – не всегда точное и правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, не которая раскоординированность руки ног при ходьбе.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении движений, отсутствие координации рук ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций.

Гибкость, пластичность.

5баллов – движения очень гибкие, пластичные в течение всего выполнения задания, полностью соответствуют характеру звучащей музыки и игровому образу.

4-2 балла– движения не всегда гибкие и пластичные, лишь временами соответствуют характеру музыки и образу (трудность в постоянном выполнении гибких, пластичных движений).

1-0 баллов–в движениях отсутствует гибкость, пластичность, нет соответствия характеру музыки и игровому образу.

Формы аттестации, контроля

1. открытые занятия, как элемент промежуточного контроля и для стимулирования учебного процесса
2. участие в фестивалях, смотрах, конкурсах, концертах.
3. Педагогический анализ (диагностика) – проводится 2 раза в год (вводный–в октябре, итоговый–в мае).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности образовательной деятельности по обучению детей хореографии

Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а

также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Раздел «Танцы» направлена на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Пластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Ребёнок обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

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» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Раздел «Игры – путешествия» (сюжетные занятия) включают в себя все виды подвижной деятельности. Служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогает сплотить ребят, побывать, где захочешь, и увидеть, что хочешь, стать, кем мечтаешь.

Раздел «Креативная гимнастика» способствует развитию выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения.

2.2 Календарно-тематический план занятий

Месяц	Тема занятия
Октябрь	Игра-знакомство. Разучивание поклона для мальчиков и девочек.
	Специальные упражнения: хлопки, выполнение движений в различном темпе и стиле (марш, вальс, полька)
	Комбинации танцевальных шагов и хореографических упражнений на развитие чувства ритма
	Перестроения в колонну, шеренгу, круг, звездочки, парами.
	Партерная гимнастика на развитие силы мышц и гибкости

	Комбинации танцевальных шагов, боковой галоп, подскок.
	Вокально-танцевальная композиция «У меня, у тебя».
	Разминка по кругу: ходьба, бег, танцевальные шаги.
Ноябрь	Разминка по залу. Упражнения для головы, плеч, рук, ног, туловища.
	Разучивание этюда «Осенний вальс»
	Партерная гимнастика на развитие силы мышц и гибкости
	Разучивание движений танца «Волшебники»
	Прыжки на середине
	Разучивание упражнения «колесо» по диагонали
	Отработка движений в парах
	Позиции рук. Пор-де-бра
Декабрь	Разминка по залу
	Разминка по кругу
	Музыкально-подвижная игра «Змейка»
	Упражнения на расслабление мышц и укрепления осанки.
	Танцевальные импровизации
	Хореографические упр. на развитие координации
	Разучивание движений на соло мальчиков в танце «Волшебники»
	Позиции ног
Январь	Специальные упражнения в образных действиях и заданиях.
	Разминка по залу
	Разминка по кругу, галоп, подскок.
	Соло мальчиков «Волшебники»
	Танцевальная импровизация
	Партерная гимнастика - выполнение упражнения для укрепления мышечной силы и гибкости.
Февраль	Упражнения на развитие координации
	Упражнение «колесо» по диагонали
	Перестроения- круг, линейка, парами, тройками.
	Танцевальные шаги, комбинации.
	Позиции рук.
	Позиции ног
	Разучивание движений на соло девочек танец «Волшебники»
	Танцевальные движения: ковырялочка с притопом, дробь.
Март	Партерная гимнастика на развитие гибкости. Шпагаты
	Ритмические танцы «Проходочка».
	Игра «Карлики и великаны».
	Прыжки по диагонали с добавлением позиции рук
	Разучивание движений к русскому нар. танцу
	Акробатические упражнения. Колесо. Мостик
	Танцевальные импровизации
	Перестроения.
Апрель	Танцевальные движения - ёлочка, гармошка с руками.
	Танец «Волшебники, разучивание движений.
	Танец «Волшебники» 1 часть.
	Танец «Волшебники» соло мальчиков.
	Танец «Волшебники» соло девочек
	Закрепление танца «Волшебники»
	Танцевальные шаги, Переменный шаг. Элементы русского танца
	Упражнения с предметами.
Май	Упражнения на расслабление мышц и укрепления осанки.

	Перестроения в колонну, по диагонали.
	Этюд на закрепление позиций ног и рук
	Отработка пройденного.
	Открытый урок для родителей

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагогу важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к хореографии, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- развивать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение положительного результата;
- своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Детскую инициативу в самостоятельной деятельности необходимо развивать, поддерживать, создавать дополнительно проблемно-игровые или практические ситуации.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

В процессе взаимодействия с родителями ставятся следующие задачи:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника с целью объединения усилий по созданию успешных условий для развития общих и творческих способностей ребенка;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- повысить педагогическую компетентность родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях и укрепление веры в возможности собственных детей.

Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

Форма взаимодействия с родителями

	Содержание работы	Срок проведения	Примечания
1	Информирование родителей о работе кружка	Сентябрь	буклеты, стендовые доклады
2	Родительские собрания по ознакомлению родителей с работой хореографического кружка цели и задачи	Октябрь	посещение родительских собраний
3	Консультации по запросу родителей в течение года	В течение года	Общение в соц. сетях и месенджерах
4	Открытые занятия для родителей	Май	
5	Анкетирование по выявлению удовлетворенности родителей работой кружка	Май	Информация

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

3-4лет					
№п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы аттестации / контроля
			теоретических	практических	
1.	Ритмика	8	1	7	
2.	Гимнастика	8	-	8	
3.	Танцы	17	1	16	
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	8	-	8	
5.	Пластика	4	-	4	
6.	Пальчиковая гимнастика	4	-	4	
7.	Игровой самомассаж	3	-	3	
8.	Музыкально-подвижные игры	5	-	5	
9.	Игры-путешествия	4	-	4	
10.	Креативная гимнастика	2	-	2	
11.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
Итого часов:		64			
5-7лет					
№п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы аттестации/ контроля
			теоретических	практических	
1.	Ритмика	8	1	7	
2.	Гимнастика	10		10	
3.	Танцы	20	1	19	
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	8	-	8	
5.	Пластика	6	-	6	
6.	Пальчиковая гимнастика	1	-	1	
7.	Игровой самомассаж	2	-	2	
8.	Музыкально-подвижные игры	3	-	3	

9.	Игры-путешествия	3	-	3	
10	Креативная гимнастика	2	-	2	
11	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
Итого часов:		64			

3.2. Календарный учебный график

3-5лет			
№ п/п	Тема	Программное содержание	Материал к занятию
1раздел. Ритмика			
1	Вводное занятие	Техника безопасности в занимательной форме. Знакомство с азбукой ритмики «от простого хлопка к прыжку» в игровых задачах – упражнениях. Диагностика.	Музыкальный материал.
2	Знакомство с ритмикой	Знакомство с азбукой ритмики «от простого хлопка к прыжку» в игровых задачах– упражнениях.	Музыкальный материал.
3	Постановка корпуса, осанка.	Работа над мышечным корсетом, положением головы, рук, ног.	Музыкальный материал.
4	Упражнения на ритм	Упражнения для согласования движений с музыкой	Музыкальный материал.
5	Упражнения на ритм	Хлопки в такт с музыкой. Движения руками в различном темпе.	Музыкальный материал.
6	Музыкально-ритмический рисунок	Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый.	Музыкальный материал.
7	Музыкально- ритмический рисунок	Различие динамики звука «громко–тихо».	Музыкальный материал.
8	Закрепление материала	Повторение и закрепление выученного материала.	Музыкальный материал.
2 раздел. Гимнастика			
9	Строевые упражнения	Построения в «цепочку» и колонну по команде. Передвижение в сцеплении.	Музыкальный материал.
10	Строевые упражнения	Построение в круг и передвижение по кругу за педагогом. Построение в рассыпную. Бег по кругу и по ориентирам.	Музыкальный материал.
11	Общеразвивающие упражнения.	Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полу присед, упор присев, упор, лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа.	Музыкальный материал. Гимнастические коврики.
12	Общеразвивающие упражнения.	Комплексы общеразвивающих упражнений. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Основные движения головой.	Музыкальный материал.
13	Упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки.	Свободное опускание рук вниз. Напряженное и Расслабленное положение рук и ног. Разминочный комплекс.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.

14	Упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки.	Потряхивание кистями рук, предплечьями. Расслабление рук с выдохом. Упражнение на осанку стоя спиной к опоре. Имитационные и образные упражнения.	Музыкальный материал.
15	Упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки.	Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох.	Музыкальный материал.
16	Закрепление материала	Повторение и закрепление выученного материала.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
3 раздел. Танцы			
17	Хореографические упражнения.	Полу присед, подъем на полу пальцы, держась за опору. Aplomb	Музыкальный материал.
18	Хореографические упражнения.	.Стойка руки на пояс и за спину. Работа на середине зала.	Музыкальный материал.
19	Основные классические позиции ног.	- 6-я позиция– в игровой форме как «узкая дорожка» -2-я позиция – в игровой форме как «широкая дорожка»; - 1-я позиция – в игровой форме как «домик»;	Музыкальный материал.
20	Основные классические позиции рук	Подготовительная позиция, 1-я позиция,3-я позиция–в игровой форме как «держим шар»: внизу, перед собой, перед собой - вверху.	Музыкальный материал.
21	Основные классические позиции рук	Подготовительная позиция,1-я позиция,3-я позиция– в игровой форме как «держим шар»: внизу, перед собой, перед собой - вверху.	Музыкальный материал.
22	Танцевальные шаги.	Шаг с носка, на носках, полу присед с выносом на пятку – «каблучок». Пружинные приседы. Прыжки «Ножницы» (с двух ног на две во вторую позицию), на двух ногах, на одной попеременно.	Музыкальный материал.
23	Танцевальные шаги.	Приставной шаг в сторону. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты на право, лево переступая на носках, держась за опору.	Музыкальный материал.
24	Танцевальные шаги.	Полу присед и полный присед лицом к опоре. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, галоп.	Музыкальный материал.
25	Ритмические танцы.	ТАНЕЦ Полька. Проучивание основных движений. И рисунков. Работа в паре.	Музыкальный материал.
26	Ритмические танцы.	Отрабатывание всего этюда «ТАНЕЦ ПОЛЬКА». Работа над ошибками.	Музыкальный материал.

27	Ритмические танцы.	Этюд «ЧАСИКИ». Проучивание основных движений и рисунков. Работа в паре.	Музыкальный материал.
28	Ритмические танцы.	Отрабатывание всего этюда «ЧАСИКИ». Работа над ошибками.	Музыкальный материал.
29	Ритмические танцы.	Танец «ЗАЙКИ», «ПЛЯКА МАЛЫШЕЙ». Проучивание основных движений и рисунков.	Музыкальный материал.
30	Ритмические танцы.	Отрабатывание всего этюда «ЗАЙКИ», «ПЛЯСКА МАЛЫШЕЙ». Работа над ошибками.	Музыкальный материал.
31	Ритмические танцы.	Танец «Белые снежинки». Проучивание основных движений и рисунков. Работа в паре.	Музыкальный материал.
32	Ритмические танцы.	«Танец утят», «ТАНЕЦ С ПЛАТОЧКАМИ». Проучивание основных движений и рисунков.	Музыкальный материал.
33	Ритмические танцы.	Закрепление выученного материала.	Музыкальный материал.
4 Раздел. Танцевально-ритмическая гимнастика			
34	Комплекс упражнений	«Море волнуется». Работа в паре, взаимодействие с партнером.	
35	Комплекс упражнений	«Ясный день». Работа в партере.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
36	Комплекс упражнений	«Я на солнышке сижу» в партере.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
37	Комплекс упражнений	«Чебурашка». Перегибы корпуса, работа головы. Наклоны.	Музыкальный материал.
38	Комплексу упражнений	«Кошка». Работа над гибкостью. «Гуси». Работа с пространством.	Музыкальный материал.
39	Комплекс упражнений	«Песня кота Леопольда». Прорабатывание всех групп мышц.	Музыкальный материал.
40	Комплекс упражнений	Повторение и закрепление всего материала.	Музыкальный материал.
41	Открытое занятие.	Показ всего выученного материала на середине зала, в партере, этюды, комплексы упражнений.	Музыкальный материал.
5 Раздел. Пластика			
42	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости.	Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных действиях и заданиях.	Музыкальный материал.

43	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости.	Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в игровых действиях и заданиях.	Музыкальный материал.
44	Комплексы упражнений для спины и всего корпуса.	Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в двигательных действиях и заданиях.	Музыкальный материал.
45	Упражнения на работу в пространстве.	Работа в пространстве. Ассоциации. Игровые образы.	Музыкальный материал.
6 Раздел. Пальчиковая гимнастика			
46	Игры-потешки	«Семья», выполнение фигурок из пальцев.	Музыкальный материал.
47	Игры-потешки	«Сидит белка на тележке», выполнение фигурок из пальцев.	Музыкальный материал.
48	Пальчиковая гимнастика	«Чайка»	Музыкальный материал.
49	Пальчиковая гимнастика	«Наша кукла»	Музыкальный материал.
7 Раздел. Игровой самомассаж			
50	Самомассаж рук и ног.	Поглаживание отдельных частей тела в образно - игровой форме.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
51	Самомассаж с помощью предмета	Работа с мячиком. Прокатывание мяча по телу. Работа с мячом в пространстве.	Музыкальный материал, мячик и мал. По количеству детей.
52	Самомассаж всего тела.	«У жирафа пятна...». Поглаживание рук, ног, головы. Постукивания и пощипывания.	Музыкальный материал.
8 Раздел. Музыкально-подвижные игры			
53	Подвижная игра на пространство.	«Найди свой домик».	Музыкальный материал.
54	Подвижная игра на пространство.	«БАБА ЕЖКА».	Музыкальный материал.
55	Подвижная игра на	«Угадай походку», «Цапля и лягушки».	Музыкальный материал.

	внимание.		
56	Подвижная игра на внимание.	«Будем знакомы», «Нитка–иголка».	Музыкальный материал.
57	Повторение всех музыкально-подвижных игр.	Повторение всего пройденного материала.	Музыкальный материал.
9 Раздел. Игры-путешествия			
58	Игра-путешествие.	«На лесной опушке».	Музыкальный материал.
59	Игра на быстроту реакции	«Я от тебя убегу».	Музыкальный материал.
60	Игра на быстроту мышления.	«Лучший танец».	Музыкальный материал.
61	Познавательная игра	«В мире музыки и танца».	Музыкальный материал, карточки с картинками.
10 Раздел. Креативная гимнастика			
62	Музыкально-творческие игры	Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется».	Музыкальный материал.
63	Специальные задания, импровизация.	Специальные задания «Создай образ», «Импровизация под песню», «Ай да я!»	Музыкальный материал.
11 Раздел. Итоговое занятие			
64	Открытое занятие	Концерт для родителей. Показ всего материала. Контрольная диагностика.	Муз. материал, Аттестационные листы.

5-7 лет			
№ п / п	Тема	Программное содержание	Материал к занятию
1 раздел. Ритмика			
1	Вводное занятие	Техника безопасности в занимательной форме. «Радостные поклоны». Вариации поклонов педагогу и партнеру. Диагностика.	Музыкальный материал.

2	Постановка корпуса, осанка.	Работа над мышечным корсетом, положением головы, рук, ног.	Музыкальный материал.
3	Музыкально-ритмический рисунок	Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.	Музыкальный материал.
4	Упражнения на ритм	Ходьба на каждый счет и через счет.	Музыкальный материал.
5	Упражнения на ритм	Сочетание ходьбы с хлопками на каждый счет и через счет.	Музыкальный материал.
6	Упражнения на ритм	Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4.	Музыкальный материал.
7	Упражнения на ритм	Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.	Музыкальный материал.
8	Закрепление материала	Повторение и закрепление выученного материала.	Музыкальный материал.
2 раздел. Гимнастика			
9	Строевые упражнения	Построения в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению.	Музыкальный материал.
10	Строевые упражнения	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге.	Музыкальный материал.
11	Строевые упражнения	Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. Размыкание колонна вытянутые руки вперед и в стороны.	Музыкальный материал. Гимнастические коврики.
12	Общеразвивающие упражнения.	Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев.	Музыкальный материал.
13	Общеразвивающие упражнения.	Комбинированные упражнения в положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах «вытянутый», с поджатыми ногами, «ножницы», «Лыжи». общеразвивающие упражнения.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
14	Общеразвивающие упражнения с предметом.	Основные положения и движения в упражнении и с платком, с султанчиками.	Музыкальный материал, платки, султанчики по количеству детей.
15	Упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки.	По сегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища.	Музыкальный материал.
16	Упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки.	Разминочный комплекс. Работа в партере.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.

17	Упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки.	Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения в свободных образных, имитационных движениях. Упражнения для поддержания правильной осанки.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
18	Закрепление материала	Повторение и закрепление выученного материала.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
3 раздел. Танцы			
19	Хореографические упражнения.	Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.	Музыкальный материал.
20	Хореографические упражнения.	Танцевальные позиции рук: на поясе, перед грудью.	Музыкальный материал.
21	Хореографические упражнения.	Полу приседы, подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носки поднимание ноги, стоя лицом к опоре.	Музыкальный материал.
22	Хореографические упражнения.	Перегибы корпуса вперед по второй позиции, стоя боком к опоре. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры. Поднятие на полу пальцы, выставление ноги на «каблуки» и т.д.	Музыкальный материал.
23	Танцевальные шаги.	Шаг галопа, шаг польки.	Музыкальный материал.
24	Танцевальные шаги.	Пружинные движения ногами в полу приседах, кик-движение.	Музыкальный материал.
25	Танцевальные шаги.	Шаг с притопом, шаг с подскоком, комбинации изученных танцевальных шагов.	Музыкальный материал.
26	Танцевальные шаги.	Русские шаги: «шаркающий», «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Подскоки, боковой галоп.	Музыкальный материал.
27	Ритмические танцы.	Этюд «ТУСОВКА ЗАЙЦЕВ», проучивание основных движений и рисунков.	Музыкальный материал.
28	Ритмические танцы.	Отрабатывание всего этюда «ТУСОВКА ЗАЙЦЕВ». Работа над ошибками.	Музыкальный материал.
29	Ритмические танцы.	Этюд «Полька», проучивание основных движений и рисунков. Работа в паре.	Музыкальный материал.
30	Ритмические танцы.	Отрабатывание всего этюда «Полька». Работа над ошибками.	Музыкальный материал.
31	Ритмические танцы.	Этюд «Я НА СЦЕНУ ВЫХОЖУ» Проучивание основных движений и рисунков.	Музыкальный материал.
32	Ритмические танцы.	Отрабатывание всего этюда «Я НА СЦЕНУ ВЫХОЖУ». Работа над ошибками.	Музыкальный материал.

33	Ритмические танцы.	Этюд «ЛЯЛИ ПОП». Проучивание основных движений и рисунков. Работа в паре.	Музыкальный материал.
34	Ритмические танцы.	Отрабатывание всего этюда «ЛЯЛИ ПОП». Работа над ошибками.	Музыкальный материал.
35	Ритмические танцы.	Этюд «КАЛИНКА». Проучивание основных движений и рисунков. Работа в паре	Музыкальный материал.
36	Ритмические танцы.	Этюд «Вальс». Проучивание основных движений и рисунков.	Музыкальный материал.
37	Ритмические танцы.	Отрабатывание всего этюда «Вальс». Работа над ошибками.	Музыкальный материал.
38	Ритмические танцы.	Закрепление выученного материала.	Музыкальный материал.
4 Раздел. Танцевально-ритмическая гимнастика			
39	Комплекс танцевально - ритмической гимнастики	«Комплекс танцевально-ритмической гимнастики по кругу»	Музыкальный материал.
40	Комплекс танцевально-ритмической гимнастики	«Комплекс танцевально-ритмической гимнастики по кругу»	Музыкальный материал.
41	Комплекс упражнений	«партерная гимнастика» (на полу).	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
42	Комплекс упражнений	«партерная гимнастика» (на полу).	Музыкальный материал.
43	Упражнения на выносливость	«прыжки» по 6 позиции (с прямыми и поджатыми ногами, «разножка»).	Музыкальный материал.
44	Упражнения на выносливость	«прыжки» по I позиции.	Музыкальный материал.
45	Упражнения на выносливость	«прыжки» II позиции	Музыкальный материал.
46	Открытое занятие.	Показ всего выученного материала на середине зала, в партере, этюды, комплексы упражнений.	Музыкальный материал.
5 Раздел. Пластика			

47	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости.	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных заданиях. Комплексы упражнений.	Музыкальный материал.
48	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости.	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в игровых заданиях. Комплексы упражнений.	Музыкальный материал.
49	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости.	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.	Музыкальный материал.
50	Импровизация.	Работа со своим телом и пространством.	Музыкальный материал.
51	Импровизация.	Работа с образами и пространством.	Музыкальный материал.
52	Упражнения на работу в пространстве.	Работа в паре и в группе. Работа на взаимодействие друг с другом.	Музыкальный материал.
6 Раздел. Пальчиковая гимнастика			
53	Игры-потешки	«Повстречались» и т.д., выполнение упражнений в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом.	Музыкальный материал.
7 Раздел. Игровой самомассаж			
54	Самомассаж	Поглаживание отдельных частей тела в образно - игровой форме.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
55	Самомассаж с помощью предмета	Работа с мячиком. Прокатывание мяча по телу. Работа с мячом в пространстве.	Музыкальный материал, мячики ортопедические по количеству детей.
8 Раздел. Музыкально-подвижные игры			
56	Подвижная игра на пространство.	«Найди свой домик», «замирай-ка».	Музыкальный материал.
57	Подвижная игра на пространство.	«Музыкальные змейки».	Музыкальный материал.
58	Подвижная игра на внимание.	«Самолет».	Музыкальный материал.

9 Раздел. Игры-путешествия			
59	Игра-путешествие.	«Искатели». Сюжетное занятие.	Музыкальный материал. Карточки и предметы по теме занятия.
60	Игра-путешествие.	«Приходи, сказка». Сюжетное занятие.	Музыкальный материал. Карточки и предметы по теме занятия.
61	Игра на быстроту мышления.	«Цветик - семицветик». Сюжетное занятие.	Музыкальный материал. Карточки и предметы по теме занятия.
10 Раздел. Креативная гимнастика			
62	Музыкально-творческая игра	Музыкально – творческая игра «Воздушный шар».	Музыкальный материал.
63	Специальные задания, импровизация.	Импровизация на темы разных музыкальных жанров.	Музыкальный материал.
11 Раздел. Итоговое занятие			
64	Открытое занятие	Концерт для родителей. Показ всего материала. Контрольная диагностика.	Муз. материал. Аттестационные листы.

3.3. Оснащение образовательной работы

3.3.1. Материально-техническое оснащение

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек. Гимнастический купальник. Балетки или чешки, носки или лосины или физкультурная форма. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков. Физкультурная форма. Балетки черного цвета или чешки.

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

Перечень программ, технологий и пособий

№ п/п	Наименование	Авторы	Выходные данные
1	СА–Фи–Дансе	ФирилёваЖ.Е. СайкинаЕ.Г.	Санкт-Петербург 2016
2	Ритмическая мозаика	БуренинаА.И.	Санкт-Петербург 2000
3	Этот удивительный ритм	КаплуноваИ.М. Новоскольцева И.А.	Санкт-Петербург 2016

3.3.2. Методическое обеспечение. Учебно-методический комплекс

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап–обучение упражнению (*отдельному движению*);
- Этап углубленного разучивания упражнений;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
- Название упражнения; - показ; - объяснение техники; - опробование упражнений.	- Уточнение двигательных действий; - Понимание закономерностей движения; - Усовершенствование ритма; -свободное и слитное выполнение упражнения.	- закрепление двигательного навыка; - выполнение упражнений более высокого уровня; - использование упражнений в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля.

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет *музыкальное сопровождение*. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Чтобы учебный процесс у детей 3-7 лет был эффективным, на занятиях по ритмике, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника – *игра*. Используя игровые упражнения, имитационные движения,

сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз – физкультминуток – в том случае, если достаточно большая часть занятия проводится сидя на стульях; или же наоборот – для отдыха, если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом–атрибутом, с которым выполняются движения.

В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются на занятиях имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста.

Занятия музыкально–ритмической пластикой способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

Виды занятий:

Обучающие занятия

На общих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций

Закрепляющие занятия

Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы выполняются вместе с педагогом. При повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движения правильно, лучше других или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом, и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

Итоговые занятия

Дети самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все изученные движения и танцевальные комбинации.

Импровизированная работа

На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на заданную им тему педагогом.

Структура занятия по музыкально - ритмической гимнастике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

I. Вводная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика

(строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально-подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально ритмическая гимнастика.

II. Основная часть занимает 70-85 % от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и бальные танцы, пластика, креативная гимнастика.

III. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводятся итоги, и дети возвращаются в группу.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
2. Лисицкая Т. 50 танцевальных игр. - М.: 2012.
3. Образцова Т.Н. Музыкальные игры для детей. «Научная книга». - 2005.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-танс (Лечебно-профилактический танец). - Спб.: «ДЕТСТВО–ПРЕСС», 2007 г.