

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 7 общеразвивающего вида  
Приморского района Санкт – Петербурга

**ПРИНЯТА**

на заседании Педагогического  
Совета ГБДОУ детский сад № 7  
Приморского района Санкт –  
Петербурга

Протокол № 1 от 01.09.2017

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом от «01» 09. 2017 г. № 101-д  
Заведующий ГБДОУ  
Детский сад № 7  
Приморского района  
Санкт - Петербурга



Т.Н.Красильникова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РИТМОПЛАСТИКА»

Возраст учащихся: 3-7 лет  
Срок реализации: 4 года

Разработчик  
Бойцова С.А.  
инструктор  
по физической культуре  
ГБДОУ № 7

## Оглавление

		стр.
1	Пояснительная записка.	3
1.1.	Направленность	3
1.2	Актуальность.	3
1.3.	Адресат программы (характеристика категории учащихся по программе)	5
1.4.	Цель реализации программы.	8
1.5.	Задачи реализации программы.	8
1.6.	Условия реализации программы	9
1.7.	Планируемые результаты	11
2.	Учебный план	12
2.1.	1 год обучения	12
2.2.	2 год обучения	12
2.3.	3 год обучения	13
2.4.	4 год обучения	13
3.	Календарный учебный график	14
4.	Оценочные и методические материалы.	14
	<i>Приложение</i>	
	Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмопластика» для детей 3-4 лет (1 год обучения)	
	Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмопластика» для детей 4-5 лет (2 год обучения)	
	Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмопластика» для детей 5-6 лет (3 год обучения)	
	Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмопластика» для детей 6-7 лет (4 год обучения)	

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1. Направленность.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **1.2. Актуальность.**

Дополнительное образование детей является важным фактором повышения социальной стабильности и справедливости в обществе посредством создания условий для успешности каждого ребенка независимо от места жительства и социально-экономического статуса семей. Оно выполняет функции "социального лифта" для значительной части детей, которая не получает необходимого объема или качества образовательных ресурсов в семье и общеобразовательных организациях, компенсируя, таким образом, их недостатки, или предоставляет альтернативные возможности для образовательных и социальных достижений детей, в том числе таких категорий, как дети с ограниченными возможностями здоровья, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

В последние годы отмечается рост заинтересованности семей в дополнительном образовании детей, в том числе на платной основе. Растет число детей дошкольного возраста, вовлеченных в дополнительные общеобразовательные программы.

На современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на:

создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством;

формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;

обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Пронизывая уровни дошкольного, общего, профессионального образования, дополнительное образование становится для взрослеющей личности смысловым социокультурным стержнем, ключевой характеристикой которого является познание через творчество, игру, труд и исследовательскую активность.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека.

В эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение становится его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.

В дошкольных учреждениях стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, которая включает два компонента - гимнастику и ритмический танец. Доступность ее основывается на простых общеразвивающих упражнениях, эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. В связи с этим актуальным становится проведение ритмической гимнастики в дошкольных учреждениях с

использованием нетрадиционных, эффективных, разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

### Характеристика разделов программы «Ритмопластика»

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 вводят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел **«Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

**Игротанцы** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей 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 занятиях, 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»** 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.

### 1.3. Адресат программы (характеристика категории учащихся по программе)

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 3-7 лет.

Основная особенность детей в возрасте от 3-х до 4 лет- это требование «Я сам», которое отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях. Доверие и привязанность к воспитателю - необходимые условия хорошего самочувствия и развития ребенка. Дети данного возраста пытаются получить эмоциональную поддержку и заботу взрослого. На четвертом году жизни начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, стремительно развивается сенсорная сфера. В играх повышается осознанность действий и усиливается детская самостоятельность, речь сопровождает практические действия, позволяет планировать.

Младшие дошкольники усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения. Младшие дошкольники- это в первую очередь «деятели», а не наблюдатели. Опыт активной разнообразной деятельности составляет важнейшее условие их развития.

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

К 4—5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платьица, у меня короткая прическа»). К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах.

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребенок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре. Дети 4—5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности: ребенок сначала режет хлеб и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем и в самом начале дошкольного возраста последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4—5 лет сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослый.

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. К пяти годам дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребенок уже может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Внимание становится

все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребенок пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В 5 лет он может запомнить уже 5—6 предметов (из 10—15), изображенных на предъявляемых ему картинках.

У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом, продуктивной деятельностью), однако уже отмечаются и ситуации чистого общения.

С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребенка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

Старший дошкольный возраст (5—6 лет): Ребенок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения).

Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникают еще по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство (например, в игре «Театр» выделяются сцена и гримерная). Игровые действия становятся разнообразными.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные,

уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

Ребенок на пороге школы (6—7 лет) обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребенок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей.

Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.

К 6—7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

#### **1.4. Цель реализации программы.**

Цель программы отражает современные тенденции развития дополнительного образования и направлена на личностное развитие учащихся, укрепление здоровья. Программа нацелена: содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень включенности в занятия. Все это способствует укреплению здоровья, его физическому и умственному развитию.

#### **1.5. Задачи реализации программы.**

Достижение цели программы возможно через овладение следующими группами задач:

##### 1 год обучения

Обучающие:

- Обучить детей исполнять простые танцевальные движения
- Обогащение двигательного опыта различными видами движений
- Формировать навыки выразительности, пластичности, мягкости танцевальных движений
- обучать умению выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки

Развивающие:

- развивать слуховое внимание
- обогащать слушательский и двигательный опыт
- развивать музыкальный слух, чувство ритма
- развивать способность воспринимать музыку (настроение и характер)
- развивать гибкость и пластичность
- развивать координационные способности

Воспитательные:

- воспитание и интереса к музыке
- потребности в движении под музыку

##### 2 год обучения

Обучающие:

- обучить детей исполнять более сложные танцевальные движения
- формировать пластику, культуру движения, их выразительность
- формировать умение слушать музыку, передавать её танцевальными движениями с правильной постановкой корпуса, рук, ног, головы
- формировать умение ориентироваться в пространстве

Развивающие:

- развивать музыкальную память, чувство ритма и внимание
- развивать воображение и фантазию
- развивать гибкость и пластичность, мягкость движений
- развивать мышечную силу, координационные способности

Воспитательные:

- воспитывать желание быть активными и самостоятельными
- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми
- воспитывать умение понимать образно-игровые композиции
- побуждать детей к творчеству



### 3 год обучения

#### Обучающие:

- учить исполнять более сложные танцевальные комбинации, уделяя внимание выразительности и точности
- формировать умение слушать музыку, понимать настроение и характер

#### Развивающие:

- развивать умение выражать эмоции в мимике и пантомимике
- развивать творческие способности детей
- развивать скоростно-силовые и координационные способности
- формирование адекватной оценки и самооценки

#### Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях
- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия

### 4 год обучения

#### Обучающие:

- уметь исполнять более сложные танцевальные композиции с более сложными ритмическими рисунками и в ускоренном темпе
- обучить более сложным элементам ранее пройденных современных танцев
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку

#### Развивающие:

- развивать способность к выразительному (одухотворённому) исполнению движений
- развивать умения импровизировать под знакомую и незнакомую музыку
- развивать ловкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность
- развитие художественно-творческих способностей
- укрепление психического и физического здоровья средствами ритмики (формирование правильной осадки правильной осанки, походки, снижение психологического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т.д.)

#### Воспитательные:

- поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой
- воспитывать индивидуальность и творчество
- воспитывать внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм.

### **1.5. Условия реализации программы.**

Программа предназначена для детей младших, средних, старших и подготовительных групп детского сада.

Списочный состав групп формируется в соответствии с учётом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Особенности организации образовательного процесса:

форма организации занятий: обучение проводится с подгруппами детей,

форма проведения занятий: игровая.

Длительность занятий: 15 минут (1 год обучения - младший возраст(3-4 года)), 20 минут (2 год обучения - средний возраст (4-5 лет)), 25 минут (3 год обучения – старший возраст (5-6 лет)), 30 минут (4 год обучения – подготовительная группа (6-7 лет)).

Занятия проводятся с октября по май включительно.

Возможно зачисление в группы второго и последующих годов обучения учащихся, не осваивающих программу 1 года обучения.

Формы подведения итогов: открытые занятия, отчет педагога.

#### Кадровое обеспечение программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется педагогом дополнительного образования. Педагогом дополнительного образования могут быть лица, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика», имеющие курсы повышения квалификации по своему предмету, без предъявления требований к стажу работы, не имеющие запретов на занятие педагогической деятельностью, предусмотренных ст. 331 ТК РФ.

#### Материально-техническое обеспечение программы.

Перечень оснащенных помещений с перечнем оборудования:

Спортивный зал:

- шведская стенка,
- скамейки гимнастические
- канат
- стойки для прыжков и шнур
- спортивные маты
- мишень для метания
- ворота (малые, средние и большие)
- мячи (большие, средние, малые, массажные, набивные разного веса)
- обручи (большие, средние, малые)
- кольца баскетбольные
- мешочки для метания
- скакалки разной длины
- кегли
- «кирпичики»
- «косички» (для коррекции осанки)
- палки гимнастические разной длины
- кубики и кубы
- фитболы
- мягкие модули
- тропа «Топ-топ»
- дорожки для стоп (для профилактики плоскостопия)
- набор «Кузнечик»
- тренажер «Змейка!»
- сухой бассейн
- навесной турник
- веревочная лестница
- набор для игр по правилам дорожного движения и безопасности на дороге

Адрес места осуществления образовательной деятельности:

197348, Санкт-Петербург, Богатырский проспект, д. 5, кор.4, лит.А

## 1.7. Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы.

### Первый год обучения

- умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку
- умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу
- овладевают навыками ритмической ходьбы, умеют хлопать и топтать в такт музыке
- умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.п.)
- знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем

### Второй год обучения

- знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики
- умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы второго года обучения под музыку
- умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок
- знают основные танцевальные позиции рук и ног

### Третий год обучения.

- владеют навыками по различным видам передвижений по залу, приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях
- могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.)
- владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения
- умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения

### Четвертый год обучения

- знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями
- могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр
- умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения
- умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения

### **Требования к уровню освоения программы**

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы (в год)		
Общекультурный	4 года	32 ак. часа	Удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании.	Освоение прогнозируемых результатов программы. Презентация результатов на уровне ДОУ.

## 2. Учебный план.

### 2.1. 1 год обучения

№ п.п	Название раздела/ темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Игроритмика	в течение года	-	в течение года	малоформализованные диагностические методы: наблюдение проявлений ребенка в деятельности, анализ детской деятельности, специальные диагностические ситуации.
2	Игрогимнастика	7*	-	7*	
3	Игротанцы	в течение года	-	в течение года	
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	24	-	24	
5	Игропластика	по плану занятий			
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий			
7	Игровой самомассаж	по плану занятий			
8	Музыкально - подвижные игры	по плану занятий			
9	Игры - путешествия	3	-	3	
10	Креативная гимнастика	по плану занятий			
	Всего:	32	-	32	

\* - количество занятий, в которые включается данный раздел программы.

### 2.2. 2-ой год обучения (учебный план)

№ п.п	Название раздела/ темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Игроритмика	в течение года	-	в течение года	малоформализованные диагностические методы: наблюдение проявлений ребенка в деятельности, анализ детской деятельности, специальные диагностические ситуации.
2	Игрогимнастика	5*	-	5*	
3	Игротанцы	в течение года	-	в течение года	
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	26	-	26	
5	Игропластика	по плану занятий			
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий			
7	Игровой самомассаж	по плану занятий			
8	Музыкально - подвижные игры	по плану занятий			
9	Игры - путешествия	3	-	3	
10	Креативная гимнастика	по плану занятий			
	Всего:	32	-	32	

\* - количество занятий, в которые включается данный раздел программы.

### 2.3. 3-ой год обучения (учебный план).

№ п.п	Название раздела/ темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Игроритмика	в течение года	-	в течение года	малоформализованные диагностические методы: наблюдение проявлений ребенка в деятельности, анализ детской деятельности, специальные диагностические ситуации.
2	Игрогимнастика	5*	-	5*	
3	Игротанцы	в течение года	-	в течение года	
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	25	-	25	
5	Игропластика	по плану занятий			
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий			
7	Игровой самомассаж	по плану занятий			
8	Музыкально - подвижные игры	по плану занятий			
9	Игры - путешествия	3	-	3	
10	Креативная гимнастика	по плану занятий			
	Всего:	32	-	32	

\* - количество занятий, в которые включается данный раздел программы.

### 2.4. 4-ой год обучения (учебный план).

№ п.п	Название раздела/ темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Игроритмика	в течение года	-	в течение года	малоформализованные диагностические методы: наблюдение проявлений ребенка в деятельности, анализ детской деятельности, специальные диагностические ситуации.
2	Игрогимнастика	7*	-	7*	
3	Игротанцы	в течение года	-	в течение года	
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	23	-	23	
5	Игропластика	по плану занятий			
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий			
7	Игровой самомассаж	по плану занятий			
8	Музыкально - подвижные игры	по плану занятий			
9	Игры - путешествия	3	-	3	
10	Креативная гимнастика	по плану занятий			
	Всего:	32	-	32	

\* - количество занятий, в которые включается данный раздел программы.

### 3. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий.
1 год	1 октября	31 мая	32	32	4 занятия в месяц( 1 занятие в неделю)
2 год	1 октября	31 мая	32	32	4 занятия в месяц ( 1 занятие в неделю)
3 год	1 октября	31 мая	32	32	4 занятия в месяц( 1 занятие в неделю)
4 год	1 октября	31 мая	32	32	4 занятия в месяц( 1 занятие в неделю)

### 4. Оценочные и методические материалы.

С целью контроля результативности обучения педагог проводит диагностику, которая преимущественно направлена на изучение оценки освоения программы учащимися. Это помогает педагогу сделать условия обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов, способностей, способствует поддержке и развитию детской индивидуальности; позволяет определить актуальные образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, и завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлена на выявление результативности образовательного процесса. Для этого используются преимущественно малоформализованные диагностические методы, ведущими среди которых являются наблюдение проявлений ребенка в деятельности. В качестве дополнительных методов используются анализ детской деятельности, специальные диагностические ситуации, фактически провоцирующие деятельность ребенка, которую хотел бы пронаблюдать педагог.

#### Средства выявления результатов

##### Первый год обучения

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различение динамика звука «громко - тихо». Выполнение упражнений под музыку.
2. Игрогимнастика.
  - 2.1 Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Построение из одной шеренги в несколько по ориентирам.
  - 2.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

- Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).
- 2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.
- 2.4. Акробатические упражнения.
- Группировки. Сед ноги врозь. Сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на иском с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.
3. Игротанцы.
- 3.1. Хореографические упражнения.
- Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.
- 3.2. Танцевальные шаги.
- Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинистые полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.
- 3.3. Ритмические танцы.
- «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».
4. Танцевально-ритмическая гимнастика.
- Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Буренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».
5. Игропластика.
- Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.
6. Пальчиковая гимнастика.
- Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.
- /
7. Игровой самомассаж.
- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.
8. Музыкально-подвижные игры.
- «Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка - иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной» Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.
9. Игры-путешествия.
- «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство - подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».
10. Креативная гимнастика.
- Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания «Создай образ», «Импровизация под песню».

## Второй год обучения

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.
2. Игrogимнастика.
- 2.1 Строевые упражнения.
- Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Построение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Построение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

## 2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косыночками.

## 2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц - выдох, при расслаблении мышц - вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

## 2.4. Акробатические упражнения.

Группировки в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед - назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

## 3. Игротанцы.

### 3.1. Хореографические упражнения.

Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

### 3.2. Танцевальные шаги.

Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же с поворотом на 360 градусов. Поворот на 360 градусов на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

### 3.3. Ритмические и бальные танцы.

«Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия»

## 4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками»

## 5. Игропластика.

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

## 6. Пальчиковая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. Упражнения пальчиками с речитативом.

## 7. Игровой самомассаж.

Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

## 8. Музыкально-подвижные игры.

«Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально- подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

## 9. Игры-путешествия.



«Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца»

10. Креативная гимнастика.

Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация», специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

### Третий год обучения

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. 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 по выбранным водящим. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Построение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и в упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и в 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 рук на 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.

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 выученных упражнений в законченную композицию у опоры.

Танцевальные шаги.

Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

### 3.2. 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», пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), сказка, «Бег по кругу», «Черный кот».

### 5. Игропластика.

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

### 6. Пальчиковая гимнастика.

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

### 7. Игровой самомассаж.

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

### 8. Музыкально-подвижные игры.

«К своим флажкам», «Гулливвер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий 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», «Ванечка-«Приходи».

### 10. Креативная гимнастика.

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

## Четвертый год обучения

### 1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

### 2. Игrogимнастика.

#### 2.1 Строевые упражнения.

Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием.

Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

#### 2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу.

Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

#### 2.4. Акробатические упражнения.

Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на обной ноге с опорой и без опоры («ворона»)

#### 3. Игротанцы.

##### 3.1. Хореографические упражнения.

Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад - «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

##### 3.2. Танцевальные шаги.

Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез». Комбинации из изученных шагов.

##### 3.3. Ритмические и бальные танцы.

«Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

#### 4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

#### 5. Игропластика.

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

#### 6. Пальчиковая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, по сказкам и рассказам.

#### 7. Игровой самомассаж.

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

#### 8. Музыкально-подвижные игры.

«День - ночь», «Запев - припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Игры на определение темпа, характера и структуры музыкального произведения. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

#### 9. Игры-путешествия.

«Охотники за приключениями», «путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия - Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у Трех поросят». «Спортивный фестиваль».

#### 10. Креативная гимнастика.

Музыкально-творческие игры «Займи место».

Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня»

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ: открытые занятия, отчет педагога

### *Литература, используемая при реализации программы.*

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1993
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.-СПб, 1996
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. - М., 1987

4. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. -М., 1983
5. Васильева Т.К. Секрет танца. - СПб, 2011
6. Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. - М., 1987
7. Кечетжиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. - М, 1985
8. Кольцова М.М., Рузина М.С. Ребенок учится говорить: Пальчиковый игротренинг. - СПб, 1998
9. Короткое И.М. Подвижные игры детей. - М., 1987
10. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. - Ярославль, 2010
11. Морфо-функциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста./ под ред. М.В.Антроповой, М.М.Кольцовой. - М., 1983
12. Немежанская Е.А. Игры-путешествия в октябрятской группе: пособие для учителей. - И, 1981
13. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников - «ДТД», 1993
14. Нестьев И.В. Учитесь слушать музыку. - М., 1987
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М, 1988
16. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М., 1994
17. Тюрин Аверкий. Самомассаж. - СПб, Москва, Минска, Харьков, 1997
18. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие./ род ред. А.И.Федорова. - Челябинск, 1996
19. Шебенко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для средних педагогических заведений. - М., 1996
20. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения III кл. // Физкультура в школе, №6, 1993
21. Фирилева Ж.Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. - Л., 1987, 2013
22. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. - СПб, 1996
23. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет М., Сфера, 2011
24. Красикова И.С. Осанка Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки СПб, Корона принт, 2012
25. Буренина И.А.. Ритмическая мозаика 3, СПб, Музыкальная палитра, 2012
26. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика и массаж для детей с заболеваниями органов дыхания. СПб, Корона принт, 2014
27. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. М., Гном и Д, 2012
28. Физическое развитие для детей 5-7 лет (сост. Анисомова Т.Г., Савинова Е.Б.). Волгоград, 2011

Учебная и методическая литература представлена в количестве 28 наименований, всего 28 экземпляров. Доля литературы, изданной за последние 5 лет составляет 32 %.