Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №92
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 15.09.2020 № 2

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
ГБДОУ детским садом № 92
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ от 15.09.2020 № 42

**Дополнительная общеразвивающая
программа
«Фитнес-данс» лечебно-профилактический танец»
для детей дошкольного возраста**

Возраст учащихся: 4 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Попова Галина Петровна,
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2020

Пояснительная записка.

В современном мире все большее количество детей имеют отклонения и нарушения в психофизическом развитии. Статистика говорит о том, что количество детей с первой группой здоровья катастрофически снижается (рост нарушений опорно-двигательного аппарата, нарушение в развитии речи, гиперактивность или заторможенность).

«Быть в движении» - значит укреплять здоровье. Двигаясь, ребенок узнает окружающий мир, учиться любить его и целеустремленно действовать в нем. Ощущение умения красиво двигаться приносит им истинную радость и эстетическое удовольствие.

Ребенок за короткое время может отдохнуть и вновь обрести активное рабочее состояние. Воздействуя на мышечную деятельность ребенка растяжками, мы повышаем двигательную активность, улучшаем подвижность суставов, способствуем быстрому восстановлению полноценных движений в случае травм, заболеваний нервного перенапряжения. Расслабляясь, у ребенка отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

Во время выполнения упражнений, дети должны дышать спокойно и ритмично, стабилизируется работа сердца. Дрожание в теле или растягиваемой конечности являются симптомами слишком сильной нагрузки на сустав. После растяжки расслабление наступает гораздо быстрее и глубже, чем до нее.

Фитнес данс является эффективной оздоровительной технологией, способствующей профилактике и коррекции психофизического развития.

Мяч имеет определенные свойства: размер, цвет, запах, особая упругость. Систематическое использование фитболов с детьми 4-5 лет способствует улучшению координации движения, снижению нарушений опорно-двигательного аппарата и просодики, активации дыхательной системы, позволяет достичь поставленной цели-предупреждению нитро ортопедических нарушений у детей.

Правильная осанка при выполнении упражнений с гимнастической лентой предусматривает оптимальное взаимоположение всех звеньев тела, выравнивает «косое» положение таза, что является крайне важным для коррекции сколиотических отклонений в грудопоясничном отделе позвоночника.

Занятия проводятся в физкультурном зале, одежда у детей должна быть свободной и эластичной.

Программа разработана на основе сборника Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол – гимнастика в дошкольном возрасте, СПб. 1999

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Программа состоит из комплексов, каждый из которых делится на следующие части:

- вводная часть – комплекс-разминка, выполнение упражнений с небольшой амплитудой.
- основная часть – сказка-сюжет, комплекс упражнений из разных положений.
- заключительная часть – упражнения на дыхания, расслабление или релаксацию.

Количество часов – 32

Занятия проводятся 1 раз в неделю

Календарный учебный график

Содержание	
Начало/окончание учебного года	01.10.2020г.- 31.05.2021г.
Продолжительность:	
учебного года	32 недели
учебной недели	1 день
одного занятия во 2-ю половину дня	20 ср.гр., 25 ст. группа ,подгот. гр минут
Праздничные (нерабочие) дни кроме выходных	4 ноября, 1-10 января, 23 февраля, 8 марта, 4, 9 мая

Содержание и структура рабочей программы дополнительного дошкольного образования детей

1. Целевой раздел

1.1. Задачи программы

1.2. Характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей детей данной группы

1.3. Планируемые результаты

2. Содержательный раздел

2.1. Календарно-тематическое планирование.

2.2. Содержание образовательной работы.

2.3. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

3. Организационный раздел

3.1. Расписание занятий

3.2. Реализуемые образовательные технологии

4. Используемая литература

1. Целевой раздел

1.1. Задачи программы

ЦЕЛЬ: внедрения фитбол-гимнастикн, повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы ДОУ посредством комплексного воздействия фитболов на детский организм для достижения максимального оздоровительного эффекта и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

ЗАДАЧИ:

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья детей, включающее формирование опорно-двигательного аппарата, стимулирование функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем и координационных способностей.
2. Создание основы для нормального роста и полноценного развития ребенка, путем целесообразной двигательной активности и закаливающих мероприятий.
3. Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.
4. Совершенствовать эмоциональную сферу дошкольников.

Образовательные:

5. Формировать познавательную сферу посредством выполнения двигательных действий, а так же познание собственного тела и его многочисленных возможностей
6. Развивать музыкально-ритмические и творческие способности детей, речь
7. Стимулировать развитие психических познавательных процессов, эмоции
8. Приобщение детей к здоровому образу жизни и безопасному поведению.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-волевые качества личности, отзывчивость, дисциплинированность, взаимопомощь, ответственность, самостоятельность.
2. Формировать навыки самоконтроля и самооценки, саморегуляции поведения, двигательной рефлексии.
3. Совершенствовать эмоционально-волевую сферу, коммуникативные навыки.

1.2. Характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей детей данной группы

Двигательная деятельность:

Дети могут:

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движения.
2. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
3. Принимать правильное положение при прыжке с места, мягко приземляться.
4. Ловить мяч кистями рук; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
7. Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону.
8. Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
9. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, пластичность движений.
10. Активно играть с мячом, скакалкой, обручем.
11. Самостоятельно организовывать знакомые игры с небольшой группой сверстников.

1.3. Планируемые результаты

1. Обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка.
2. Укрепление мышечного корсета:
 - мышц шеи,
 - мышц рук и плечевого пояса,
 - мышц брюшного пресса,

- мышц спины и тазового дна,
- мышц ног и свода стопы.

3. Развитие вестибулярного аппарата.

4. Увеличение гибкости и подвижности в суставах.

5. Формирование общих представлений о правильной осанке и упражнениях способствующих формированию правильной осанки, о физическом воздействии выполняемого упражнения на соответствующую группу мышц.

2. Содержательный раздел

2.1. Календарно-тематическое планирование.

первый обучения		Игроритмика	Игротанец	Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкально-подвижная игра	Хореографические упражнения	Танцевальные шаги	Игропластика Акробатические упражнения	Креативная гимнастика, Пальчиковая гимнастика, игромассаж
октябрь	Занятие 1-2	Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	«Всё мы делим пополам» В.Шаинский	«Всадник» Т.и С.Никитины	«Погода»	Выставление ноги на носок вперёд, в сторону, назад, в сторону – крестом.	Тройной шаг с притопом	«Белые кораблики» В.Шаинский	Самомассаж: «Трёх рукой – мочалкой»
	Занятие 3-4	Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	«Волшебный цветок» Ю.Чичиков, «Всё мы делим пополам»	«Зарядка» (песня «День рождения» В.Шаинский), «Всадник»	«Птички и ворона» (муз. А.Кравцова)	«Открывание» рук из подготовительной поз. в 1и 2	Русский шаг - припадание	«Белые кораблики» В.Шаинский	Упражнение на расслабление «Подуем на плечо»
ноябрь	Занятие 5-6	Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	«полька» (йоксуполька), «Волшебный цветок»	«Четыре таракана и сверчок», «Зарядка»	«Эхо»	«Открывание» рук из подготовительной поз. в 1и 2, выставление ноги на носок «крестом»	Тройной переменный шаг	Пластич. этюд с обручами (П.Мория)	Пальчиковая гимнастика «Серенький комок сидит»

	Занятие 7-8	Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	«Модный рок» (любая современная), «Полька»	Упражнение с двумя лентами («Облака» (В.Шаинский), «Четыре таракана и сверчок»)	«Козочки и волк» (музыка из к/ф «Звуки музыки»)	«Открытие» рук во 2 поз., ногу в сторону на носок, наклон корпуса в сторону	Комбинация из выученных шагов	Пластич. этюд с обручами (П.Мория)	Упражнение на расслабление «Руки кверху поднимаем»
декабрь	Занятие 9-10	Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз. размер $\frac{3}{4}$	Бальный танец «Падеграс» («Маленькая страна»), «Модный рок»	«Бег по кругу» (Кремента), упражнение с двумя лентами	«Игра с мячом» (Берлинская Полька)	«Открытие» рук из подготовительной поз. в 1 и 2, выставление ноги на носок «крестом», «Открытие» рук во 2 позицию, ногу в сторону на носок, наклон корпуса в сторону	Шаг, шаг, тройной притоп	Пластический этюд «Дорогой длиною»	Пальчиковая гимнастика: «Сидит белка на тележке»
	Занятие 11-12	Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз. размер $\frac{3}{4}$	«Макарена», «Падеграс»	«Приходи сказка» (песня «Приходи сказка»), «Бег по кругу»	«Пятнашки» (песня «Тик-тико»)	«Открытие» рук в сторону и на пояс	«Припадание» в сторону, «припадание с поворотом, «ёлочка»	Пластический этюд «Дорогой длиною»	Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем»

январь	Занятие 13-14	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	Русский народный (любая русская народная песня), «Макарена»	«Чёрный кот» (Ю.Энтин), «Приходи сказка»	«Волшебный весёлый бубен»	«Открытие» рук в сторону и на пояс, Выставление ноги «носок – пятка» вперёд и в сторону	Комбинация из выученных шагов	Пластический этюд «Голубая вода» (П.Мория)	Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои»
--------	---------------	--	---	--	---------------------------	---	-------------------------------	--	--

	Занятие 15-16	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	Танец «Кик» (музыка в стиле диско), «Русский народный»	«Марш» (военный марш Г.Свиридов), «Чёрный кот»	«Шеренга – колонна – круг»	Подъём ноги через выставление на носок вперёд и в сторону	Скрестный шаг в сторону, выставить ногу на пятку, руки открыть в стороны	Пластический этюд «Голубая вода» (П.Мория)	Упражнение на расслабление «Один, два, три, четыре, пять!»
февраль	Занятие 17-18	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом	«Давай танцуй» (музыка в стиле диско) «Кик»	Упражнения с флажками (песня «Настоящий друг» Б.Савельев, М.Пляцковский) «Марш»	«Музыкальные змейки»	Прыжки из 1 позиции во 2	Прямой галоп, галоп в сторону	Пластический этюд «Берегись, автомобиля» А.Петров	Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой»

	Заня-тие 19-20	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом	«Современник» (музыка в стиле диско) «Давай танцуй»	«Три поросёнка» (песня «Никола, ни двора»), упражнения с флажками	«Капканы»	Прыжки из 1 позиции во 2	Шаг польки	Пластический этюд «Берегись, автомобиля» А.Петров	Пальчиковая гимнастика «Я в руках флажок держу»
март	Занятие 21-22	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю	«Артековская полька» (любая полька), «Современник»	«Белочка» упражнение с мячами (песня Рождественская, В.Шаинский), «Три поросёнка»	«Запев-припев»	Точки класса: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Шаг польки	Пластический этюд «Берегись, автомобиля» А.Петров	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене»
	Занятие 23-24	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю	«Танец с хлопками» (музыка в стиле диско), «Артековская полька»	«По секрету всему свету» - танцевально-беговое упражнение В.Шаинский, «Белочка»	«Гонка мяча по кругу»	Точки класса: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Прыжки с вынесением ноги на носок вперёд	Пластический этюд «Осенний марафон» А.Петров	Пальчиковая гимнастика «Колокольчик всё звенит»

апрель	Занятие 25-26	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс	«Полька тройками» (любая полька), «Танец с хлопками»	«Антошка» В.Шаинский, «По секрету всему свету»	«Нам не страшен серый волк»	Исходное положение – 1 позиция, руки вниз, плие – руки в 1 позицию, исходное положение – руки во 2 позиции, закрыть руки в подгот. позицию, на носках переступаниями, повернуться во 2 точку класса и т.д.	Тройной шаг с притопом	«Жаворонок» (П.Мариа)	Музыкально-творческая игра «Займи место»
	Занятие 27-28	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс	«Московский рок» (музыка в стиле диско), «Полька тройками»	«Вместе весело шагать», «Антошка» В.Шаинский	«Игра с мячом» (Берлинская полька)	Исходное положение – 1 позиция, руки вниз, плие – руки в 1 позицию, исходное положение – руки во 2 позиции, закрыть руки в подгот. позицию, на носках переступаниями, повернуться во 2 точку класса и т.д.	Тройной шаг с притопом	«Жаворонок» (П.Мариа)	Музыкально-творческая игра «Повтори за мной»

май	Занятие 29-30	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка	«Круговая кадрили» (муз. размер 2/4), «Московский рок»	«Кукла» В.Шаинский, «Вместе весело шагать»	«Птички и ворона» (музыка А.Кравцович)	Поворот вправо, влево из 3 позиции ног	Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков	Пластический этюд «Цирковые лошадки» (П.Мария)	Творческая игра «Море волнуется»
	Занятие 31-32	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс	Ритмический танец «Спенк»(музыка в стиле диско), «Круговая кадрили»	«Воздушная кукуруза» (Т.Спенсер), «Кукла»	«Музыкальные змейки»	Повторение: позиции ног, позиции рук, точки класса	Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков	Пластический этюд «Цирковые лошадки» (П.Мария)	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно»

2.2. Содержание образовательной работы.

Разделы программы и их задачи.

- **Игроритмика.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Задачи: развивать чувство ритма и координационно-двигательные способности детей, позволяющие свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу.

Виды упражнений:

хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);

акцентированная ходьба;

движения руками в различном темпе;

хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт;

сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт;

гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;

гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$;

выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе;

акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта;

поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2счёта, на каждый счёт;

поочередное поднимание и опускание рук по линиям.

- **Игрогимнастика.**

Задача: способствовать освоению ребёнком различных видов движений.

В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Строевые упражнения.

Задачи: учить детей ориентироваться в пространстве, осваивать различные виды движений, обеспечивающих эффективное формирование двигательных-координационных умений и навыков, развивать у детей способность к реакции и согласованности движений.

Виды упражнений:

построение в шеренгу и в колонну по команде;

повороты прыжком;

построение из одной шеренги в две;

ходьба и бег «змейкой»;

ходьба и бег врассыпную;

перестроение в три или четыре колонны по ориентирам;
ходьба и бег в колонне по диагонали зала;
ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде воспитателя;
перестроение в две колонны расхождением через одного через центр зала;
ходьба с перестроением парами;
ходьба с перестроением тройками.

Акробатические упражнения и элементы художественной гимнастики.

Задачи: развивать у детей мышечную силу, способность к равновесию, точности выполнения движений, гибкость, пластичность, формировать правильную осанку.

Виды упражнений:

группировки сидя, лёжа на спине;
перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»);
равновесие на носках («балерина»);
равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»);
равновесие в упоре сидя («самолёт»);
на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»);
на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея»).

• Игротанец.

Задачи: способствовать формированию у детей танцевальных движений, доставлять эстетическую радость занимающимся.

В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного.

Танцевальные шаги.

Задачи: содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой, формировать навыки выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Виды упражнений:

шаг с носка, на носках;
приставной шаг в сторону с приседанием, с хлопком;
шаг с подскоком;
скрестный шаг;
русский хороводный;

шаг с поворотом на 180*, на 360*;
галоп прямой и боковой;
шаг с притопом;
русский шаг-«припадание»;
«гармошка»;
«ковырялочка»;
тройной шаг с притопом;
комбинации из танцевальных шагов.

1. Нетрадиционные виды упражнений:

- **Игропластика.**

Задачи: развитие мышечной силы и гибкости, обретение ребёнком умиротворенности, открытости и внутренней свободы.

- **Пальчиковая гимнастика.**

Задачи: развитие ручной умелости, мелкой моторики, обогащение внутреннего мира ребёнка, оказание положительного воздействия на улучшение памяти, мышления, развитие фантазии.

- **Игровой самомассаж.**

Задачи: закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

Варианты упражнений:

«Носом - вдох, а выдох – ртом»;

«Вороны»;

«У меня спина прямая»;

«Разотру ладошки сильно»;

«Руки к солнцу поднимаю»;

«Я лежу на воде, как медуза на спине»;

«Шалтай – Болтай сидит на стене»;

«Нырание»;

«Подуем на плечо, подуем на другое»;

«Руки кверху поднимаем»;

«Воздух мягко набираем, шарик красный надуваем»;

«Один, два, три, четыре, пять, все умеем мы считать».
«Ветер дует нам в лицо»;
«Ладочки, ладошки, утюжки-недотрожки»;
«Вот встречаются зайчата, как погреться нам ребята»;
«Ручки разотру, тепло сохраню».

• **Музыкально – подвижные игры.**

Задачи: содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; развивать скоростно-силовые и координационные способности, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, используя приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Варианты игр:

«Найди своё место»;
«Нитка – иголка»;
«Мы – весёлые ребята»;
«Совушка»;
«Цапля и лягушки»;
«У медведя во бору»;
«Море волнуется»;
«Ровным кругом»;
«Карлики и великаны»;
«Два мороза»;
«Космонавты»;
«Музыкальные стулья»;
«Музыкальные змейки»;
«Волк во рву»;
«Запев – припев»;
«Горелки»;
«Эхо»;
«Мы пойдём сначала вправо»;
«Магазин игрушек»;
«Мяч по кругу»;
«Давайте все делать как я»;

«Лавота»;
«Ну-ка повторяй»
«Это что за маскарад».

2. Креативная гимнастика.

- **Музыкально-творческие игры.**
- **Специальные задания.**

Задачи: способствовать развитию выдумки, творческой инициативы, создавать благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

2.3. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

- Совместная деятельность детей и родителей эмоции от игр с мячом.
- Организация фотовыставки «Фитбол-мячи».
- Наглядная информация для родителей:
 - Папка «Игры которые лечат...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)
 - Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.)
 - Папка «Физкультура – это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.)
 - Пополнение картотек «Игры на фитболах»
- Родительские собрания в начале года и в конце, еженедельные консультации родителей
- Открытые занятия.

3. Организационный раздел

3.1. Расписание занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю:

Средняя группа – 20 мин

Старшая группа – 25мин

Старшая группа – 30 мин

Срок реализации программы: 1 год

Место проведения: музыкально-физкультурный зал, спортивная площадка.

Занятия проводятся с детьми по под группам Девочки с профессиональными гимнастическими летами, мальчики с фитболами . Также предусматривается индивидуальная работа с детьми, со способными и одаренными в двигательном и музыкальном плане, неуверенных в своих силах детьми.

Условия реализации программы

<i>Материально – техническое обеспечение</i>	<i>Методическое обеспечение</i>
1.Спротивный инвентарь .ленточки .гимнастические палки , маты, флажки, Скакалки .мячи .гимнастические ленты,фитболы	1. Информационная и справочная литература.
2. Соответствующая росту и возрасту детей	2. Методическая литература
3. Записи фонограмм детских песен, классических произведений на аудиокассетах и компакт-дисках.	3. Наглядные пособия (плакаты с изображением ОРУ)

1.2. Реализуемые образовательные технологии

Введение новых танцевальных направлений с атрибутами; флешмоб, элементы танцевальных движений зумба.

4. Используемая литература:

1. Ж,Е. Фирелева Е.Г.Сайкина Фитнес –данс. СПб Детство –прогресс 2014
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 1997.
4. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
5. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
7. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.
8. Ротэрс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 1972.

10. Тюрин Аверкий. Самомассаж. – СПб.: Москва, Минск, Харьков, 1997.
11. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
13. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб., 1996.
14. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.

Фонограммы песен

Муз. Б.Карамышева «Русский лирический»
«Кузнечик» «песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского
«Большой олень» И. Мазнин, А.Фомина
«Песенка о лете» Е. Крылатов
«На крутом берегу» Б. Савельева, А. Хайт, из мультфильма «Приключения кота Леопольда»
«Голубой вагон» В. Шаинский
«Песня Муренки» М. Пляцковский, Ю. Антонов
«Песня Водяного» М. Дунаевский
«Танец утят» французская народная песня
«От улыбки» В. Шаинский, М. Пляцковский
«Я танцую» В. Дашкевич, Ю. Михайлов»
«Тик-так» З. Петров, А. Островский
«Старый жук» из кинофильма «Золушка»
«Бременские музыканты» Г.Гладков, Ю. Энтин
«Лукоморья» А. Пушкин