

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 1 «СЕМИЦВЕТИК»»

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета  
Протокол от 15.05.2024 № 05

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 1 «Семицветик»»  
от 30.08.2023 № 263

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
«Танцуй, малыш!»

*Уровень программы: ознакомительный*

*Возраст обучающихся: 3-5 лет*

*Срок реализации: 2 года*

Автор - составитель:

Бегеева Н.С., инструктор по ФК

г. Гаджиево, 2024 год

№ п/п	Содержание	стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Актуальность.....	3
1.3.	Новизна.....	4
1.4.	Цели, задачи, принципы Программы.....	5
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Этапы освоения Программы воспитанниками.....	7
2.2.	Формы и режим занятий.....	8
2.3.	Методы и приемы проведения занятий.....	8
2.4.	Учебный план.....	9
2.5.	Ожидаемые результаты и способы определения результативности освоения Программы.....	11
2.6.	Формы подведения итогов реализации Программы.....	12
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Материально-техническое и методическое обеспечение Программы.....	12
3.2.	Мониторинг освоения воспитанниками дополнительной образовательной программы.....	12
3.3.	Список используемой литературы.....	14
Приложение		
	Приложение 1. Тематическое планирование курса занятий по ритмике (1 год обучения, возраст обучающихся: 3-4 года) .....	15
	Приложение 2. Тематическое планирование курса занятий по ритмике (2 год обучения, возраст обучающихся: 4-5 лет)	20

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей – основная причина отсутствия воспитанников в дошкольной образовательной организации. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно – спортивной направленности разработана на основе нормативно-правовой базы РФ:

- ❖ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ❖ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- ❖ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ❖ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ❖ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)».

### **1.2. Актуальность**

Несмотря на увеличение количества школ и студий танцев в системе дополнительного образования, лишь немногие дети и педагоги способны по-настоящему владеть своим телом. Большинству не хватает раскованности и легкости в движениях. Это происходит оттого, что у каждого человека имеются приобретенные с детства психологические блоки, которые замедляют прогресс в ходе занятий танцами.

Как правило, эти блоки обусловлены различными психологическими установками, индивидуальными особенностями личности, образом мышления и восприятия окружающего мира. Ощущение неуверенности в себе, отсутствие гибкости мышления или слабость характера могут проявляться в заблокированных мышцах спины, рук или ног.

Начиная заниматься ритмикой и танцами в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, изменить образ мыслей, улучшить отношение к окружающим.

Ритмика — вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Она доступна детям, начиная с раннего возраста, и дает выход повышенной двигательной энергии ребенка, создает ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, дает детям творческий импульс, возможность высвободить их энергию.

Ритмика закладывает надежный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребенка, для укрепления здоровья, умения контролировать свое тело, положительно влияет не только на физическую подготовку ребенка, но и развивает у него восприятие музыки и основные психологические функции детей (память, внимание, мышление, речь и воображение). Поэтому в дальнейшем ребенок сможет успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: хореография, гимнастика, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях.

Занятия ритмикой включают в себя элементы танца, художественной гимнастики, лечебной физкультуры и общей физической подготовки.

Регулярные занятия — это хорошая профилактика таких проблем, как вялая осанка, сколиоз и плоскостопие. У ребенка формируется правильная походка, развивается координация и пластика тела.

Так же, занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, пластичность и координацию, способность выражать чувства и эмоции через танец. В процессе дети также учатся правильно воспринимать и чувствовать музыку.

Ритмика предоставляет возможность полноценно развивать индивидуальные особенности каждого ребенка, сформировывать хороший эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребенка.

Индивидуальный подход к каждому ребенку состоит в том, чтобы научить общаться, выражать себя.

Благодаря занятиям танцами дети становятся более раскрепощенными, открытыми и общительными.

Таким образом, танец является чем-то большим, чем просто движения под музыку. Это способ работы над собой, помогающий добиваться успехов в любой сфере деятельности. Он воспитывает те способности, которые управляют взаимодействием духа и тела и помогают проявлять вовне то, что находится внутри нас. Занятия танцами дарят ребенку радость движения, общения, обогащают его внутренний мир и помогают познать себя.

В данную программу включены упражнения, способствующие развитию слуха и музыкальных способностей, упражнения, помогающие решить часть проблем опорно-двигательного аппарата.

### **1.3. Новизна**

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Новизна данной программы заключается в интеграции таких направлений, как ритмика, музыка, пластика, сценическое движение. Содержание тем адаптировано для дошкольного возраста.

У детей, занимающихся ритмикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает занятию привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

В программе учтены и представлены все ее необходимые составляющие:

- она имеет развивающий характер, ориентирована на логическое системное развитие музыкальности каждого ребенка и его музыкальной культуры в процессе овладения им музыкальной детской деятельностью;

- учтен оздоровительный компонент; содержание программы сориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребенка. Кроме того, в программе учтен и здоровьесберегающий фактор: музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

#### **1.4 Цель, задачи, принципы Программы**

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности.

**Задачи первого года обучения (3-4 года):**

- Обогащать музыкально-двигательные представления;
- Учить различать некоторые виды музыкально - ритмической деятельности (игра, танец);
- Побуждать разбираться в сюжетном содержании игр, танцев: убегать – догонять, прятаться находить;
- Воспринимать образные движения, выделять особенности характера конкретного образа;
- Обучать различению ориентировки в пространстве;
- Учить выразительности движений, смене движений соответственно изменению частей музыкального произведения.

**Задачи второго года обучения (4-5 лет):**

- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращению, сердечно-сосудистой и нервной систем организма
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощения творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

### **Принципы и подходы по формированию Программы**

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие) в соответствии с особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

*Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:*

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.
- дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивают развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.
- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для

того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей. При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающие-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Этапы освоения Программы воспитанниками**

#### **1 этап - отбор и начальная подготовка.**

Основные задачи:

Изучение задатков и способностей детей. Общая физическая подготовка. Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям ритмопластикой.

На начальном этапе применяются разнообразные ОРУ с целью развития опорно-двигательного аппарата занимающихся. Закладывается фундамент технической подготовки – осваиваются элементы ритмопластики.

#### **2 этап - начальная специализированная подготовка.**

Основные задачи:

Всесторонняя физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств (гибкость, пластичность).

Обучение основам техники гимнастических упражнений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям.

Воспитание волевых качеств: смелости, решительности, умения самостоятельно работать.

Для преимущественного развития того или иного качества (быстроты, гибкости, выносливости и др.) используются специальные подготовительные и подводящие упражнения.

#### **3 этап - совершенствование и творческое самовыражение.**

Основные задачи:

Развитие специальных физических качеств.

Стабилизация и совершенствование техники упражнений.

Исполнение упражнений в соединениях и комбинациях.

Совершенствование хореографической подготовленности, "школы" движений, выработка выразительности и артистичности.

Развитие способности к самовыражению в движении под музыку, формирование умения самостоятельно придумывать собственные упражнения, соединения.

Приобретение опыта выступлений на праздниках.

Программа рассчитана на 2 года обучения для детей 3 - 5 лет.

## 2.2. Формы и режим занятий

Занятия проводятся в групповой форме. Продолжительность занятия для детей 3-4 лет – 15 минут, для детей 4-5 лет - 20 минут. Продолжительность обучения: 32 занятия в год. Наполняемость групп – минимально 10 человек, максимально 15 человек.

Основными формами организаций занятий по ритмике являются: индивидуальные, парные, групповые и подгрупповые чередования.

- индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);
- групповая - предполагает наличие системы «педагог-группа воспитанник»;
- парная - может быть представлена постоянными и сменными парами;
- подгрупповая - концертная деятельность (выступление с танцевальными номерами).

## 2.3. Методы и приемы проведения занятий

Организация занятий обеспечивается рядом методических приемов, которые вызывают у детей желание творчества.

Педагог для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально – двигательного задания.

**Метод показа.** Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

В начале работы, педагог может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

**Музыкальное сопровождение как методический прием.** Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой.

Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

**Метод наглядности.** Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев, песен и др.), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.).

**Игровой метод.** Крупнейший ученый – педагог, доктор медицины П.Ф. Лесгафт еще в конце XIX века разработал теорию и методику подвижных игр.

У детей четырех–шести лет игровой рефлекс доминирует, малыш лучше все воспринимает через игру, поэтому игровой метод в обучении так близок к ведущей деятельности дошкольника.



Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.

Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. И интерес у них не снижается, даже если по ходу игры преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников.

#### 2.4. Учебный план Учебный план 1 года обучения (3-4 года)

Темы развивающих образовательных ситуаций на игровой основе	Объем учебной нагрузки
Игроритмика	В течение года
Игрогимнастика	6
Игротанцы	В течение года
Танцевально-ритмическая гимнастика	21
Игропластика	По плану занятий
Пальчиковая гимнастика	По плану занятий
Игровой самомассаж	2 по плану занятий
Музыкально-подвижные игры	По плану занятий
Игры-путешествия	3
Креативная гимнастика	По плану занятий
<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>

#### Учебный план 2 года обучения (4-5 лет)

Темы развивающих образовательных ситуаций на игровой основе	Объем учебной нагрузки (часы)
Игроритмика	В течение года
Игрогимнастика	5
Игротанцы	В течение года
Танцевально-ритмическая гимнастика	24
Игропластика	По плану занятий
Пальчиковая гимнастика	По плану занятий
Игровой самомассаж	По плану занятий
Музыкально-подвижные игры	По плану занятий
Игры-путешествия	3
Креативная гимнастика	По плану занятий
<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>

#### Структура занятия

Части занятий	Виды движений
Подготовительная часть	Различные виды ходьбы с движениями рук, головы. Упражнения для развития подвижности суставов.

	Танцевально беговые упражнения.
Основная часть	Бег, прыжки. Танцевальные упражнения. Упражнения на растягивание. Упражнения на укрепление основных мышечных групп.
Заключительная часть	Упражнения на расслабление. Упражнения на улучшение эмоционального состояния.

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

В программе «Танцуй, малыш!» основными разделами физического, музыкального и эстетического воспитания детей являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Объединяет их игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Игрогимнастика служит основой освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых в дальнейшей работе по программе «Веселая ритмика». В раздел входят строевые, общеразвивающие, упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игрогимнастика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы гимнастических движений и управления стретчинга, выполняемые в игровой и сюжетной форме.

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.

Танцевально ритмическая гимнастика включает в себя 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.

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.

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.

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.

Музыкально-подвижные игры содержат 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 ритмике.

Игры-путешествия (или сюжетные занятия) включают 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, побыть где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

Креативная гимнастика предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных 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.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

## **2.5. Ожидаемые результаты и способы определения результативности освоения Программы**

Целенаправленная работа позволит достичь следующих результатов:

### **Первый год обучения (3-4 года):**

- Помнит, называет знакомые игры, танцы;
- Способен в общих чертах уловить контрастный характер музыки и движений, понять игровое содержание;
- Умеет элементарно ориентироваться в пространстве;
- Может выразительно передавать в движении характер музыки;
- Старается ритмично выполнять движения под музыку;
- Может исполнять танцы самостоятельно;
- Импровизирует, передавая наиболее яркие особенности игрового образа;
- Умеет выполнять танцевальные движения.

## **Второй год обучения (4-5 лет)**

- владеет техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- владеет выразительностью и красотой движения;
- владеет чувством ритма;
- имеет повышенный интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;
- укреплены иммунная системы организма;
- укреплены мышцы позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развита правильная осанка.

Для эффективного развития ребенка в танцевально-ритмической деятельности необходимо отслеживать влияние занятий на ребенка по программе «Танцуй, малыш!». Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности.

Это исследование проводится в два этапа:

- в начале учебного года с использованием таких методов как беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые упражнения;
- в конце учебного года проводится отчетный концерт.

### **2.6. Формы подведения итогов реализации Программы**

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные и музыкальные развлечения и праздники в детском саду.

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы**

1. Физкультурный зал
2. Магнитофон
3. CD и аудио материал
4. Платочки
5. Погремушки
6. Ленточки

### **3.2. Мониторинг освоения воспитанниками дополнительной образовательной программы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и апреле). В проведении мониторинга участвует педагог и обучающиеся. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения воспитанниками Программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия и специальные педагогические методики, организуемые педагогом.

Диагностические методики подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;

- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Возрастная группа \_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

Начало учебного года \_\_\_\_\_

Конец учебного года \_\_\_\_\_

№	п/п	Ф.И. ребенка	Период	РИТМИКА						Итоговый уровень ребенка
				Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)	Эмоциональная сфера	Координация движений	Внимание	Память	Пластичность, гибкость	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1		Начало уч. г.								
		Конец уч. г.								
2		Начало уч. г.								
		Конец уч. г.								

### СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ДИАГНОСТИКИ

Возрастная группа \_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

Начало учебного года \_\_\_\_\_

Конец учебного года \_\_\_\_\_

Направления	Период	Уровни		
		высокий	средний	низкий
Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			
Эмоциональная сфера	Начало уч. г.			

	Конец уч. г.			
Координация движений	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			
Внимание	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			
Память	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			
Пластичность, гибкость	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			
Творческие проявления	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			

Условные обозначения:

2 балла	Усвоил полностью
1 балла	Усвоил частично
0 балл	Не усвоил

### 3.3. Список использованной литературы для педагогов

1. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно - оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие, 2009 г.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей. - С. Петербург, 2000.
3. Замятина Т.А., Стрепетова Л.В. «Музыкальная ритмика», 2013 г.
4. Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. «Ритмика в детском саду», г. Москва 2016 г.
5. Колосова Е. «Аэробика для детей» (DVD - диск)
6. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
7. Сауко Т.Н., Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши. СПб. 2001.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2020г.

**Тематическое планирование курса занятий по ритмике  
(1 год обучения, возраст обучающихся: 3-4 года)**

№	Название занятия	Кол-во часов	Программное содержание
1.	Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»	1	Построение в шеренгу и в колонну по команде. Образцова-звуковые действия «Горошинки». Построение в рассыпную. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.
2.	Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»	1	Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцепление за руки «гусеница». Образцова-звуковые действия «Горошинки». Основные движения туловищем и головой. Шаг с носка, на носках. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.
3.	Музыкально-подвижная игра «Нитка - иголка», Ритмический танец «Хоровод»	1	Построение рассыпную. Полуприсяд, упоры, присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом, ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. Группировки. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
4.	Музыкально-подвижная игра «Нитка - иголка»	1	Построение в рассыпную. Комплекс общеразвивающих упражнений из пройденного материала, выполняемый под музыку. Группировки. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
5.	Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» Ритмический танец «Танец сидя»	1	Ходьба. Хлопки в такт музыке («горошинки»). Построение в шеренгу, в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег в рассыпную. Комплекс ОРУ из пройденного материала, выполняемый под музыку. группировки. стойка руки на пояс и за спину. Пружинные полуприседы. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
6.	Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» Ритмический танец «Танец сидя»	1	Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки-желуди-орехи»). Упражнения с султанчиками, хлопками. перекаты в

			положении лежа, руки вверх «бревно» и в седе на пятках с опорой на предплечья. Приставной шаг в сторону. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
7.	Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» Ритмический танец «Кузнечик»	1	Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки-желуди-орехи»). Упражнения с султанчиками, хлопками. перекаты в положении лежа, руки вверх «бревно» и в седе на пятках с опорой на предплечья. Приставной шаг в сторону. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
8.	Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» Ритмический танец «Кузнечик»	1	Построение в шеренгу, круг. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли ударом ноги или хлопком. Упражнения с хлопками «У оленя дом большой». Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
9.	Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Подвижная игра «У медведя во бору» Ритмический танец «Кузнечик»	1	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Полуприседы, подъемы на носках. Свободные, плавные движения руками. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки («Буратино», «палочка», «столбик»)
10.	Сюжетное занятие «На лесной опушке»	1	Повтор ранее изученного материала
11.	Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам» Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу»	1	Построение в шеренгу. Передвижение по кругу за педагогом под музыку «Полька», «Горошенки». Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю. Упражнения для развития силы мышц. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки «змея», «ежик».
12.	Ритмический танец «Если весело живется»	1	Построение в рассыпную. Марш в любом направлении под марш, прыжки под польку. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
13.	Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам» Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу» Ритмический танец «Если	1	Построение в круг. Различия динамики звука «громко-тихо». Комбинация из танцевальных шагов. Выполнение фигурок из пальчиков: «круг», «очки», «домик». Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями



	весело живется»		рук – «воробушки полетели»
14.	Музыкально-подвижная игра «Эхо» Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» «На крутом берегу», Ритмический танец «Если весело живется»	1	Построение в круг. Импровизация движений под песню. Дети танцуют под любую музыку. Выполнение фигурок из пальцев: «бинокль», «лодочка», «цепочка». Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
15.	Музыкально-подвижная игра «Эхо» Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» «На крутом берегу», Ритмический танец «Если весело живется»	1	Построение в круг. Импровизация движений под песню. Дети танцуют под любую музыку. Выполнение фигурок из пальцев: «бинокль», «лодочка», «цепочка». Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
16.	Сюжетное занятие «Веселый экспресс»	1	Повторение ранее изученного материала
17.	Ритмический танец «Галоп шестерками», на приставном шаге. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Муренки» Подвижная игра «Море волнуется раз»	1	Построение в круг. Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2счета, и на каждый счет. Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Упражнения для развития силы мышц: «морская звезда», «морской конек», «краб», «дельфин».
18.	Подвижная игра «Море волнуется раз»	1	Построение в круг. Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2счета, и на каждый счет. Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.  Упражнения для развития гибкости: «улитка», «морской лев», «медуза», «уж», «морской червяк».
19.	Ритмический танец «Галоп шестерками. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Муренки» Подвижная игра «Море волнуется раз»	1	Построение в круг. Игра «У ребят порядок строгий». Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Комбинация, стойка лицом к опоре, держась за нее. Комплекс упражнений «Морские фигуры»
20.	Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Муренки». Музыкально-подвижная игра «Водяной»	1	Построение в круг. Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа «Создай образ». Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
21.	Музыкально-подвижная игра «Водяной»	1	Построение в круг. Специальные задания «Создай образ». Упражнение на

	Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой, «На крутом берегу», «Песня Мууренки».		расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: «Воронь».
22.	Ритмический танец «Танец утят» Музыкально-подвижная игра «Отгадай чей голосок?»	1	Построение в круг и передвижение по кругу в сплетении. Выполнение ОРУ с акцентом на сильную долю такта. Комбинация акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме: «Ладошки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги».
23.	Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?» Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод» Ритмический танец «Танец утят»	1	Построение в круг и передвижение по кругу в сплетении. Выполнение ОРУ с акцентом на сильную долю такта. Комбинация акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме: «Ладошки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги».
24.	Ритмический танец «Танец утят» Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод»	1	Построение в круг, передвижение по кругу. Различие динамики звука. Пальчиковая гимнастика «Сорока белобока». Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
25.	Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой, «На крутом берегу», «Песня Мууренки». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»	1	Построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Перестроение по команде и ориентирам. Пальчиковая гимнастика. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
26.	Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Различие динамики звука. Перестроение по команде и ориентирам. Специальные задания «Создай свой образ». Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
27.	Сюжетное занятие «Поход в зоопарк»	1	Повторение ранее изученного материала
28.	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо» Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята» Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка»	1	Построение в рассыпную. Выполнение ОРУ с акцентом на сильную долю такта. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

29.	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо» Музыкально-подвижная игра «Совушка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка»	1	Построение врассыпную. Выполнение ОРУ с акцентом на сильную долю такта. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
30.	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо» Музыкально-подвижная игра «Совушка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка»	1	Построение врассыпную. Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
31.	Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» Ритмический танец «Лавата», «Каравай» Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую»	1	Построение в круг. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Выделить хлопком наиболее сильный акцент в музыке и соответственно характеру движения. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
32.	Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» Ритмический танец «Лавата» Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую»	1	Построение в круг. Хореографические упражнения на укрепление осанки. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

**Тематическое планирование курса занятий по ритмике  
(2 год обучения, возраст обучающихся: 4-5 лет)**

№	Название занятия	Кол-во часов	Программное содержание
1.	Ритмический танец «Полька-хлопушка», Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо»	1	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и высоким подниманием бедра («цыплята»). Построение в круг. Хлопки на каждый счет и через счет. Сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс). Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Потряхивание рук и предплечьями в положении сидя и стоя.
2.	Ритмический танец «Полька-Хлопушка», «Матушка-Россия», Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо»	1	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Удары ногой на каждый счет и через счет. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Раскачивание руками из различных исходных положений.
3.	Ритмический танец «Матушка-Россия», Музыкально-подвижная игра «Космонавты»	1	Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива. Шаги на каждый счет и через чет. Упражнение на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей. В этом исходном положении наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь.
4.	Ритмический танец «Матушка-Россия Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики»	1	Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога.
5.	Музыкально-подвижная игра «Парашютисты», Ритмический танец «Матушка-Россия».	1	Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию мышления, воображения, творческих способностей.
6.	Ритмический танец «Старый жук» Танцевально-ритмическая	1	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг. На первый счет –

	гимнастика «Часики» Музыкально-подвижная игра «Поезд»		хлопок, второй и третий, четвертый – пауза. Поочередное сгибание и разгибание пальчиков рук.
7.	Ритмический танец «Старый жук» Музыкально-подвижная игра «Поезд»	1	Притоп на первый и второй счет, на третий и четвертый - пауза. Упражнения для развития гибкости. Самомассаж для пальцев.
8.	Ритмический танец «Старый жук» Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Музыкально-подвижная игра «Поезд»	1	На первый счет хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. Упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игра по станциям». Выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»).
9.	Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены», ритмический танец «Автостоп», танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»	1	Перестроение в шеренгу и колонну. Контрастные движения руками на напряжение и расслабление.
10.	Сюжетное занятие «Космическое путешествие на МАРС»	1	Повторение ранее изученного материала
11.	Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены» Ритмический танец «Автостоп» Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»	1	Бег по кругу по ориентирам («змейкой»). Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону.
12.	Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены» Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки»	1	Равновесие на одной ноге с опорой и без нее. Упражнения для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).
13.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки», «На крутом берегу», «Песня Муренки», ритмический танец «Автостоп», музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	Воссоздать в двигательной памяти знакомые танцевальные движения и закрепить их выполнение. Учить выразительно двигаться в соответствии с характером музыки. Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, координации движений.
14.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня	1	Построение в круг. На каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки

	Короля», музыкально-подвижная игра «Найди предмет»		вперед, затем также опускают вниз. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах. Полуприседы, стоя, боком, к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору.
15.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля», музыкально-подвижная игра «Найди предмет»	1	На каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши. Упражнение «змея». Упор лежа на бедрах. Сгибать и разгибать руки в прогнутом состоянии.
16.	Ритмический танец «Большая стирка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля» Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья»	1	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Игровой самомассаж для пальцев.
17.	Ритмический танец «Большая стирка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья»	1	Задание на воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука. Имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре – выдох.
18.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья»	1	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить руки вниз, построение в рассыпную. Позиции рук. Комбинация танцевальных шагов. Упражнения для развития гибкости.
19.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Музыкально-подвижная игра «Автомобили»	1	Построение в шеренгу, сцепление за руки. Выполнение различных движений руками в различном темпе. Упражнения для развития мышечной силы – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).
20.	Музыкально-подвижная игра «Автомобили» Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», танец «Большая стирка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля» Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья»	1	Повторить разученные упражнения танцевально-ритмической гимнастики и танцев. Содействовать развитию культуры движений, ловкости и ориентировки в пространстве. Приучать сохранять правильное положение осанки при выполнении упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Закрепить перестроение в круг и в колонну по три.

21.	Ритмический танец «Большая прогулка» Музыкально-подвижная игра «Воробышки»	1	Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа). Группировка в положении сидя, лежа. Прыжки с ноги на ногу, другую – сгибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов. Соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной и другой рук. Сцепление пальцев («цепочка»). Упражнение на укрепление осанки в стойке руки за спину с захватом локтей.
22.	Сюжетное занятие в «Путешествие в Кукляндию»	1	Повторение ранее изученного материала
23.	Ритмический танец «Большая прогулка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Музыкально-подвижная игра «Воробышки»	1	Выполнение простых движений в различном темпе. Группировка в положении сидя, лежа. Игровой самомассаж для ступни и пальцев.
24.	Ритмический танец «Большая прогулка», «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека».	1	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг. Креативная игрогимнастика «Художественная галерея»
25.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну погоди!», Музыкально-подвижная игра «Усни-трава»	1	Построение в шеренгу, сцепление за руки. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Приставной и скрестный шаг в сторону. Имитационные, образные упражнения. Расслабление рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.
26.	Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» Ритмический танец «Большая прогулка, игра «День-ночь», Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Музыкально-подвижная игра «Усни-трава»	1	Добиться правильного выполнения группировки в приседе. Совершенствовать выполнение упражнений танцевально-ритмических гимнастик. Содействовать развитию выразительности в движениях, танцевальности.
27.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну погоди!», «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека».	1	Построение в круг. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Комбинация из изученных танцевальных шагов. Хореографические упражнения из пройденных элементов.
28.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька», Музыкально-подвижная	1	Построение в круг. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Комбинация из изученных танцевальных

	игра «Птица без гнезда».		шагов. Хореографические упражнения из пройденных элементов. Повторить акробатические упражнения - группировка в положении сидя, лежа.
29.	Музыкально-подвижная игра «Два Мороза», Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька», «Ну погоди!», «Воробьиная дискотека»	1	Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Упражнения на развитие мышечной силы.
30.	Ритмический танец «Вару-вару»	1	Построение в две шеренги напротив друг друга. Взмахи платочком вверх правой и левой рукой; Передача платочка из рук в руку; наклоны вправо – влево платочек над головой; поворот переступанием – платочек впереди. Равновесие на одной ноге.
31.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком», Ритмический танец «Вару-вару»	1	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг. Посегментное свободное расслабление рук из стойки ноги врозь руки вверх. Лежа на спине, при напряжении мышц – выдох; при расслаблении – вдох.
32.	Сюжетное занятие «Путешествие в мир музыки и танца»	1	Повторение ранее изученного материала