

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей им. В. Волошиной»

Принята на заседании
методического совета
23.05.2019 г.
Протокол № 3



**Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности по ритмике
«Весёлая ритмика»
Возраст учащихся: 4 – 5 лет
Срок реализации: 2 года**

Составитель:
Колмагорова Грета Сергеевна,
педагог
дополнительного образования

г. Кемерово, 2019

Содержание

Пояснительная записка	2
Цель и задачи программы	5
Содержание программы первого года обучения	6
Содержание программы второго года обучения	11
Планируемые результаты	16
Условия реализации программы	18
Формы контроля	18
Оценочные материалы	18
Методические материалы	19
Список литературы для педагогов	21
Список литературы для учащихся	25

Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы:

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по ритмике «Весёлая ритмика» имеет **социально - педагогическую направленность**.

Современные исследования в области здравоохранения показывают, что большинство детей старшего дошкольного возраста, поступающих в школу, страдают гиподинамией ослабленным здоровьем, так как ведут малоподвижный образ жизни, увлекаются компьютерными играми, новыми гаджетами, просмотром телевизора. О. Жукова, при этом отмечает, что малоподвижный образ жизни является причиной развития серьезных заболеваний у детей. Поэтому уже в дошкольном возрасте актуальным становится «борьба с малоподвижностью», приучение ребенка к разнообразной двигательной активности, к элементам здорового образа жизни [30,31].

Считаем, что одним из методов работы с детьми в этом возрасте является ритмическая гимнастика. Подтверждением тому может служить танцевальная программа «СА-ФИ-ДАНСЕ» авторов Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной, 2016 которая направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Данная программы обусловлена необходимостью применения разнообразных форм игровой двигательной активности ребенка в группе, которая направлена на формирование его двигательной сферы, приобщение к элементам здорового образа жизни и успешной социализации его в обществе. Ритмика (движения под музыку) обладает богатыми возможностями для гармоничного физического развития дошкольника.

При разработке программы использованы материалы Т. П. Мануйловой, С. Б. Шармановой, Н. В. Денисенко, А. И. Бурениной, и другие. Ими также написаны программы для детей дошкольного и младшего школьного возрастов по ритмической гимнастике в учреждениях дополнительного образования и дошкольного образования.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеразвивающей программы от реализуемых в условиях ДООУ является то, что она носит комплексный характер и объединяет общеразвивающие упражнения под музыку, элементы хореографии, танцевальные движения, упражнения с элементами спортивных игр и знакомство дошкольников со здоровым образом жизни в единое целое.

Содержание программы построено на основе теории и практики физического воспитания дошкольников, знаний классической анатомии и физиологии ребенка, а также с учетом детской психологии данного возраста и уровня физического развития. Обучающий материал концентрируется вокруг разделов, каждый из которых включает в себя доступные и интересные по своему содержанию основные спортивные понятия и элементы музыкальной грамоты, которые в процессе реализации программы познает учащийся. В начале ребенок знакомится с понятием «ритмика», элементами ЗОЖ и многообразием двигательной деятельности, далее учится укреплять мышцы спины (поддержание правильной осанки, развитие естественного мышечного корсета), получает представление об упражнениях с предметами, которые помогают развивать разные группы мышц (игрогимнастика), затем отрабатывает навыки музыкально-подвижных игр и демонстрирует свои двигательные способности в танцевальных композициях.

Программа насыщена разнообразием игр и практических методов физического воспитания (по Степаненкова Э.Я., Шебеко В.Н.) (показ упражнений, игровой метод, соревновательный метод), которые носят

дифференцированный характер для детей разного возраста с разным уровнем физического развития.

Адресат программы: программа по ритмике «Веселая ритмика» разработана для детей 4, 5 лет. Дети этого возраста отличаются чрезвычайной пластичностью, у них происходит активное формирование опорно-двигательного аппарата, естественные изгибы позвоночника еще не закреплены, поэтому очень важно следить за правильной осанкой ребенка, необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Содержание программы соответствует возрастным особенностям учащихся и способствует развитию потребности к систематическим занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни у детей 4,5 лет.

Объем программы - 72 часа по 36 часов на каждый год обучения.

Формы организации образовательного процесса: групповые занятия. **Виды занятий** - игровые занятия.

Срок реализации программы –2 года.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 20 - 30 минут.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование у детей дошкольного возраста ценности здорового образа жизни на занятиях по ритмике в учреждении дополнительного образования.

Задачи:

- формировать у детей дошкольного возраста представления о здоровом образе жизни и разнообразии двигательной деятельности человека;
- развивать у детей дошкольного возраста познавательный интерес к физическим упражнениям, волевые усилия и коммуникативные качества;
- воспитывать потребности к систематическим занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Содержание программы первого года обучения

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
	Введение в общеразвивающую программу. Знакомство с ритмикой	1		1	Опрос
1	Ритмика и элементы музыкальной грамоты	6	2	4	Творческое задание Наблюдение Тестирование
2	Правильная осанка	5	1	4	Опрос Творческое задание Наблюдение
3	Знакомство с предметами	6	1	5	Опрос Тестирование
4	Игрогимнастика (упражнения для различных групп мышц)	5	1	4	Наблюдение Творческое задание Тестирование
5	Знакомство с подвижными играми	5	1	4	Тестирование Творческое задание
6	Танцевальная азбука	8	2	6	Наблюдение Танец
Итого:		36	8	28	

Содержание учебного плана

Введение в общеразвивающую программу

Теория: Знакомство с ритмикой. Разнообразие движений под музыку.

Практика: Освоение подвижных игр («Островки», «Колобок» – с мячом, «Кошки – мышки»). Игры под музыку «Песенки и ритмы». Игра – знакомство «Назови имя» (с использованием мяча).

Форма контроля: Опрос по теме: «Ритмика»

1. Ритмика и элементы музыкальной грамоты

Теория: Разнообразие образно-игровых упражнений: подражание различным предметам, животным, птицам, изображение движений самолета, паровоза и

др. Роль утренней зарядки в поддержании здоровья человека, элементы здорового образа жизни, гигиена (чистим зубы, форма одежды на занятии и прочее). Разнообразие физических упражнений на поднятие настроения, развитие коммуникативных навыков, двигательной памяти, внимания. Понятие «Ритм», правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением; художественное и выразительное исполнение движений.

Практика: Разминка 1. Игры «Уборка в доме», «Веселые Зверята», «Мы едем, едем», «Отдых на полянке».

Комплекс общеразвивающих упражнений под музыку - «Бабочки», «Птички просыпаются», «Деревья». Музыкальные подвижные игры Железновых для детей «Утро», «Зверобика» и др.

Упражнения для развития двигательной памяти - «Замочек», «Самолёты».

Упражнения для развития внимания - «Лисички». Упражнения для развития коммуникативных навыков - «Снежная королева», «Красочки». Упражнения для развития внимания - «Мой веселый мяч».

Форма контроля: Творческое задание – «Придумай своё лесное движение».

Наблюдение за правильным исполнением физических упражнений.

Тестирование – выполнение физических упражнений, определение уровня физического развития ребенка.

2. Правильная осанка

Теория: представление о необходимости поддержания правильной осанки, разнообразие упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Знакомство с предметом - гимнастическая палка. Разнообразие упражнений с гимнастической палкой. Правила работы и поведения на уроке, техника безопасности. Упражнения на гимнастических ковриках для укрепления мышц спины (партерные упражнения), статические упражнения. Знакомство с упражнениями под речь.

Практика: Разминка 2. Упражнения - «Я умею» (проверка осанки сидя на стуле, стоя у ровной стены, стоя без опоры). Подвижные игры «Капуста», «Овощи на грядке» и др. Учимся следить за осанкой.

Разминка 3. Упражнения с палкой «Наша помощница», «Весёлая палочка», «Дружные ребята», «Сделай так». Учимся следить за осанкой.

Комплекс партерных упражнений «Каждому по коврику», «Дельфины», «Я на море», «Корзиночка». Учимся следить за осанкой.

Игры и упражнения - «Дружная скамейка», «Я иду и пою», «Вот так поза». Учимся следить за осанкой.

Форма контроля: Опрос о необходимости поддержания правильной осанки, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Творческое задание – «Наша помощница», выполнений упражнений придуманных детьми. Наблюдение за качеством выполнения физических упражнений для осанки.

3. Упражнения с предметами

Теория: Знакомство детей с многообразием имеющихся спортивных предметов в зале. Знакомство с мячами. Разнообразие упражнений с мячом. Знакомство с ведрами-ходунками. Разнообразие упражнений с обручем (на месте, в движении). Разнообразие упражнений с использованием различных спортивных предметов.

Практика: Разминка 3. Игры-подражания увиденным предметам (мячи, палки, коврики, туннели и т.п.)

Упражнения - броски и ловля мяча двумя руками, вверх, броски и катания мяча друг другу, катание по ладони, переключивание мяча из руки в руку и др.

Обучение хождению на ведрах-ходунках, правильно держать равновесие и идти вперед (контролировать свои действия).

Форма контроля: Опрос на тему – предметы в зале, правила техники безопасности. Тестирование – оценка правильности выполнения упражнений с предметами.

4. Игрогимнастика (упражнения для различных групп мышц)

Теория: Знакомство с разнообразием упражнений на развитие моторики рук (ладошками, пальцами рук, кончиками пальцев). Разнообразие упражнений для развития силы рук, ног. Разнообразие медленных упражнений, для расслабления мышц по кругу, сидя, стоя. Статические упражнения. Разнообразие упражнений и игр для развития координации. Использование различных спортивных предметов для разнообразия занятий и повышения заинтересованности детей: гимнастический модуль, мячи, обручи, пирамиды и т.д. Учимся правильному дыханию.

Практика: Разминка 4. Упражнения на развитие моторики рук «Перехваты предметов», «Принеси, отдай».

Упражнения для развития силы рук, ног – «Сильные зайцы», «Шишки», «Водопад».

Упражнения на дыхание «Ласточка», «Лягушка». Игры – «Дождик, ветер», «Колокольчики».

Выполнение упражнений для развития координации «Полоса препятствий», «Пройди и не задень».

Форма контроля: Наблюдение – за правильностью выполнения физических упражнений, (упражнения с мячами). Творческое задание – «Сильные зайцы», «Шишки», «Водопад» (придумать свои движения, показ их).

Тестирование - определение уровня физического развития ребенка (упражнения с предметами).

5. Знакомство с подвижными играми

Теория: Разнообразие игр в сопровождении музыки. Разнообразие упражнений соревновательного характера с предметами. Игры с правилами. Разнообразие логоритмических игр (озвученные движения под музыку).

Практика: Разминка 5. Прослушивание знакомых детских мелодий, подражание героям, выполнение упражнений за педагогом. Игры – «Лимпопо», «Морковка» и др.

Учимся соблюдать правила игры. Подвижные игры с предметами «Из круга вышибала», «Рыбак и рыбки», «Ловушка» на мячах.

Логоритмические игры (повторение движений под слова) – «Мы охотимся на льва», «Урожай», «Дождик капает по крышам». Комплексы игр «Ритмическая мозаика» и др.

Форма контроля: Тестирование – контрольные упражнения с предметами . Творческое задание – «покажи какие овощи растут в огороде (показ упражнений детьми)».

6. Танцевальная азбука

Теория: Разнообразие танцевальных движений и игр. Обобщение представлений о разнообразии танцевальных движений и композиций.

Практика: Разминка 6. Танцевальные движения - «Пружинка», хлопки, притопывания, движения ногой «носок – пятка». Танцевальные игры с героями из мультфильмов - «Фиксикки - телевизор, барабан, калейдоскоп», «Алый цветочек», «Барбоскины», «Лунтик», «Маша и медведь».

Разучивание танцев «Снежинки», «Бусинки», «Паровоз Букашка», «Часики тик - так» и др. Обучение движению в хороводе. Показ танцев, разученных на занятиях.

Форма контроля: Наблюдение за выполнением танцевальных движений, построение в хоровод. Танец– «Бусинки», «Снежинки».

Содержание программы второго обучения

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Ритмика и элементы музыкальной грамоты	7	1	6	Опрос Тестирование Творческое задание
2	Правильная осанка, знакомство со здоровым образом жизни	5	1	4	Опрос Творческое задание Тестирование
3	Спортивные предметы	7		7	Тестирование
4	Игрогимнастика	3		3	Тестирование
5	Подвижные игры, соревнования	7		7	Наблюдение Творческое задание Тестирование
6	Азбука танцевально-ритмических движений	7	1	6	Творческое задание Танец
Итого:		36	3	30	

Содержание учебного плана

1. Ритмика и музыкальная грамота

Теория: Ритм – цепочка звуков. Знакомство детей с миром звуков в движении. Разнообразие различных музыкальных инструментов, под которые можно ритмически двигаться (барабан, бубен). Необходимость выполнения утренней зарядки, правила поведения на занятии, правила гигиены утром, питание. Разнообразие имитационных упражнений в разминке, включающей упражнения, имитирующие движения животных, птиц, насекомых, неживых предметов, живой среды. Разнообразие физических упражнений под счет, слова педагога, музыку, умение слышать ритм, правильно выполнять указанные упражнения.

Практика: Разминка 1. Подвижные игры - «Ловушка», «Моё движение». Танцевальные игры «Утята», «Фиксики». «Волшебный цветок», «Танец цветов и бабочек», «Песенки о лете».

Упражнения на воспроизведение ритма в движении «Песенки и ритмы», «Отдых на полянке». Игры – «Веселые жмурки», «Змейка», «Танцуйте сидя»».

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки - «На зарядку становись», «Отдых на полянке».

Упражнения - летаем как самолетики, ползем как гусеница, ходим как медведь, прыгаем как заяц и т.д. Подвижные игры - «Лес и город», «Стой и смотри», «Белочка».

Упражнения - «Ах, вы сени мои сени», «Голуби прилетели», «Фиксики - калькулятор», «Перелетные птицы», «Осень пришла».

Форма контроля: Опрос по теме: «спортивные снаряды в зале», техника безопасности, «Ритм». Творческое задание – выполнение движений под музыку «Фиксики». Тестирование – проверить умение правильно выполнять общеразвивающие упражнения.

2. Правильная осанка, знакомство со здоровым образом жизни

Теория: Необходимость постоянного поддержания правильной осанки. Разнообразие упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Здоровый образ жизни (занятие физкультурой, закаливание, профилактика простудных заболеваний). Элементарные гигиенические навыки. Разнообразие упражнений на гимнастических ковриках для укрепления мышц спины (партерные упражнения), статических упражнений. Разнообразие упражнений с гимнастической палкой, техника безопасности с предметами.

Практика: Разминка 2. Проверка осанки сидя на стуле, стоя у ровной стены. Комплекс упражнений «Доктор правильная осанка».

Комплексы партерных упражнений - «Самурай», «Гребля», «Лодочки».

Комплекс упражнений «Палочка – выручалочка», «Плыдем на моря».

Форма контроля: Опрос на тему: здоровый образ жизни (занятие физкультурой, закаливание, самомассаж, профилактика простудных заболеваний). Творческое задание – комплекс упражнений «Доктор правильная осанка». Тестирование – проверить правильность держания ровной спины во время ходьбы.

3. Спортивные предметы

Теория: Знакомство детей с мячами разных видов (баскетбольные, волейбольные, футбольные, игровые, теннисные, мячи для гольфа). Разнообразие упражнений и игр со скакалкой. Разнообразие упражнений с обручем. Знакомство с новыми играми. Знакомство с мячами-прыгунами. Правила поведения. Знакомство с кольцами и кольцобросами. Знакомство с видами эстафет. Эстафеты с использованием различных спортивных предметов.

Практика: Разминка 3. Упражнений с мячом (бросок и ловля мяча двумя руками вверх, бросок и ловля мяча двумя руками о пол, подбрасывание мяча и ловля одной рукой, перебрасывание из руки в руку, набивание о пол и т.д.). Комплекс упражнений – «Животный мир севера». Комплекс упражнений со скакалкой - «Тянись тянись моя скакалочка», прыжки на месте и в движении, на 2-х ногах

Упражнения с обручем - кручение на поясе, прыжки с обручем, катание обруча одной рукой и др. Упражнения с мячами - прыгунами для развития гибкости - «Лягушка», «Пружинка», «Медуза», «Паучок». Упражнения с кольцами - «Моторы», «Водители». Соревнования «Кто быстрее, кто лучше». «Поиски приключений».

Форма контроля: Тестирование - проверить умение правильно выполнять упражнения лечебной гимнастики. Умение работать с предметами.

4. Игрогимнастика

Теория: Разнообразие комплексов упражнений для развития силы рук, ног, гибкости. Разнообразие упражнений и игр для развития ориентировки в пространстве.

Практика: Разминка 4. Упражнения для развития силы рук, ног, гибкости - лежа на животе, на спине, стоя сидя, «Берем предмет» «Колка дров», «Растяни резинку», «Ветер-ветерок», «Мельница», «Маятник», «Часики».

Упражнения на равновесие.- «Пройди по узкой скамеечке», «Путешествие на корабле».

Форма контроля: Тестирование – качество выполнения упражнений для силы рук, ног, гибкости и пластичности - лежа на животе, на спине, стоя сидя.

5. Подвижные игры, соревнования.

Теория: Разнообразие игр на внимание, поддержания хорошего настроения, радости, двигательной памяти. Разнообразие игр с использованием общеразвивающих упражнений и бега. Знакомство детей с играми, связанными с сюжетом.

Игры для развития двигательной памяти. - «Ты и я», «Друзья».

Игры с предметами - «Догони мячи», «Ловушка» в различных вариантах, «Чай-чай, выручай!», и др. Игры с мячом - «Передай быстрее мяч», «Из круга вышибала», «Мини баскетбол» и др. Игры с использованием скакалки - «Кто дольше прыгает», «Рыбак и рыбки» и др. Игры с использованием обруча «Кто дольше крутит», «Кто быстрее докатит обруч», «Воробьи и ворона» и др. Игры с мячами –прыгунами - «Кто быстрее допрыгает», «Ловушка» на мяче. Игры для развития меткости (использование кеглей и колецбросов) - «В цель», «Мини боулинг». Эстафеты – «Шарики», «Веселые ребята», «Дружба».

Форма контроля: Наблюдение за играми на внимание, поддержания хорошего настроения, радости, памяти. Творческое задание - «Ты и я», «Друзья».

6. Азбука танцевально - ритмических движений.

Теория: Разнообразие танцевальных игр. Разнообразие танцевальных шагов и движений. Разнообразие танцевальных композиций, движение в хороводе. Обобщение представлений о разнообразии танцевальных движений, упражнений и композиций.

Практика: Музыкально-танцевальные игры - «Чунга – чанга», «Кот Леопольд», «Фиксики», «Спанч Боб», «Калейдоскоп».

Разминка 6. Танцевальные шаги - Приставной шаг, подскоки, галоп, приставной шаг на пятку, и др., танцевальные движения (кружение, махи, повороты и т.д.). Танцевальные композиции - «Новый год», «Дед Мороз», «Летка - енька», «Кукарача», «Добрый жук».

Показ танцев и игр, разученных на занятиях в течении года.

Форма контроля: Творческое задание - «Калейдоскоп» (импровизация движений). Танец – показ танца «Кукарача».

Планируемые результаты

Предметные результаты:

К концу 1 года обучения учащиеся:

Знают:

- разнообразие видов двигательной активности;
- зачем человеку необходима правильная осанка;

Умеют:

- правильно выполнять общеразвивающие упражнения, образно-игровые упражнения, упражнения с предметами;
- играть в различные подвижные игры (с использованием имитационных упражнений, с использованием предметов);
- выполнять танцевальные шаги (приставной шаг, подскок), танцевальные движения (пружинка, хлопки, движения ногами с носка и пятки);
- водить хороводы, соблюдать движения по кругу.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Знают:

- разнообразие физических упражнений и игр
- что человеку необходима правильная осанка,
- что такое здоровый образ жизни.

Умеют:

- соблюдать элементарные гигиенические навыки (наличие формы одежды на занятиях);
- поддерживать правильную осанку (сидя, стоя, при ходьбе);
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения, имитационные упражнения, упражнения с предметами (обязательно – правильное исходное положение);
- играть в различные подвижные игры, игры с использованием предметов, ознакомиться с сюжетно-ролевыми играми.

- выполнять танцевальные шаги (приставной шаг, галоп, подскоки), повороты, танцевальные движения (пружинка, хлопки, различные движения рук);
- водить хороводы, соблюдать движения по кругу, выполнять движения одновременно с другими детьми.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах игровой физической активности.

Познавательные:

- проявлять интерес к физическим упражнениям и играм

Коммуникативные:

- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми в совместных играх; способен договариваться, сопереживать неудачам и радоваться успехам других;

Личностные результаты:

- выражает стремление к систематическим занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Комплекс организационно-педагогических условий:

Условия реализации программы: помещение, оборудованное спортивным инвентарем. Использование различного спортивного инвентаря (резиновые мячи, обручи, скалки, мягкие модули, гимнастическая скамейка, что позволяет сделать занятия познавательными и интересными, музыкальное сопровождение создает радостную атмосферу на занятиях, вызывает у детей эмоциональный подъем.

Формы контроля: опрос, творческие задания, тестирование, наблюдение.

Оценочные материалы – пакет диагностических методик (беседы - «Правильная осанка», «Здоровый образ жизни», «Виды спорта», «Утренняя зарядка», «Придумай новый элемент», «Любимое танцевальное движение»; практические тесты - «Комплекс упражнений для правильной осанки», «Упражнения с предметами», наблюдение - «Правильная осанка», «Упражнения с мячами/ скакалкой/ обручем»), а также опрос детей о пройденном на занятии материале, подведение итогов в конце каждого занятия, заключительные итоговые занятия.

Методические материалы

Широко используются игровые технологии (подвижные, музыкальные и танцевальные игры) и здоровьесберегающие технологии (различные виды зарядок и разминок, пальчиковая гимнастика, упражнения для разных групп мышц, упражнения для правильной осанки).

№ п /н	Наименование разделов	Дидактический материал: раздаточный, наглядный и контрольный	Информационно-методический материал
Первый год обучения			
1	Ритмика и элементы музыкальной грамоты	Мячи - прыгуны, скакалки, обручи, флажки, цветные ленты, мячи, кольца, гимнастические палки, кегли, листочки, индивидуальные коврики.	Конспект занятия «Введение в общеразвивающую программу». Информационная папка «Разминки»
2	Правильная осанка	Гимнастические палки, мячи-прыгуны гимнастическая скамейка. Показ рисунков с изображением правильной и неправильной осанки.	Информационная папка «В мире движений» Информационная папка «Разминки»
3	Знакомство с предметами	Мячи, скакалки, обручи, кольца, кольцебросы, гимнастические коврики, конусы, мячи прыгуны. Гимнастические мягкие модули.	Информационная папка «Инвентарь для занятия» Информационная папка «Разминки»
4	Игрогимнастика (упражнения для развития различных групп мышц)	Индивидуальные коврики. Различные мягкие игрушки (медвежонок, заяц, волк, лисичка и др.)	Памятка для родителей «Как заниматься гимнастикой дома». Информационная папка «Разминки»
5	Знакомство с подвижными играми	Мячи, скакалки, кольца, флажки, обручи, фишки. Аудиоматериалы.	Информационная папка «Пальчиковые игры» Информационная папка «Разминки»
6	Танцевальная азбука	Гимнастические ленты, султанчики, иллюстрации шагов, движений.	Информационная папка «Разминки»
Второй год обучения			
1	Ритмика и элементы музыкальной грамоты	Мячи - прыгуны, скакалки, обручи, флажки, ленточки, мячи, кольца, гимнастические палки, кегли,	Конспект занятия «Имитационные упражнения» Информационная папка «Разминки»

		индивидуальные коврики.	
2	Правильная осанка. Знакомство со здоровым образом жизни	Гимнастические палки, мячи-прыгуны гимнастическая скамейка. Показ рисунков с изображением правильной и неправильной осанки. Ортопедическая дорожка и ортопедические мячи.	Памятка для родителей «Закаливание детей дошкольного возраста» Информационная папка «Разминки»
3	Спортивные игры	Мячи, скакалки, обручи, кольца, фишки. Мячи – прыгуны, гимнастическая скамейка, гимнастические мягкие модули. Различные мягкие игрушки (медвежонок, заяц, волк, лисичка и др.)	Разработка праздника: «Спорт любить – здоровым быть» Информационная папка «Разминки»
4	Игрогимнастика	Индивидуальные коврики, мячи.	Памятка для родителей: «От чего зависит ваше здоровье» Информационная папка «Разминки»
5	Подвижные игры	Мячи, скакалки, кольца, флажки, обручи, фишки, туннели, гимнастические модули, аудиоматериалы.	Информационная папка «Подвижные игры» Информационная папка «Разминки»
6	Азбука танцевальных движений	Аудиоматериалы, цветные ленты, флажки.	Сценарий праздника «Праздник дружбы и доброты» Информационная папка «Разминки»

Список литературы для педагога

Федеральные документы

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2015-2016 года// Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года. Федеральный Закон об образовании № 273 вступил в силу 1 сентября 2013 года, Глава 10, Статья 75 [Электронный ресурс] // - Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/>
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р <Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей> // ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ РАСПОРЯЖЕНИЕ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р [Электронный ресурс] // - Режим доступа: <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>
3. Сан. Пин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» [Электронный ресурс] // - Режим доступа: http://ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/41/41665/

Основная литература

1. Агапова, И. А. Подвижные игры для дошкольников [Текст] / И. А. Агапова, М. А. Давыдова. - Москва: Аркти, 2010. - 152 с.
2. Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник: Социально – оздоровительная технология XXI века [Текст] / Ю. Е. Антонов. - М.: АРКТН, 2000. - 88 с
3. Вавилова, Е. Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет [Текст] / Е. Н. Вавилова. - М.: Скрипторий, 2011. - 282 с.
4. Буренина, А.И. Программа по ритмической пластике «Ритмическая мозаика» [Текст] / А.И.Буренина: воспитателям.- Спб.: 2000.- 80с.
- Волкова, Г.А. Логопедическая ритмика [Текст] / Г.А. Волкова. - М.: Просвещение, 2011. - 136 с.
5. Голицына, Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ [Текст] / Н. С. Голицына. - Москва: Скрипторий, 2010. - 70 с.

6. Голомидова, С. Е. Физкультура. Игровая деятельность: Старшая группа [Текст]: учебное пособие для педагогов / С. Е. Голомидова. - М.: Корифей, 2010. - 112 с.
7. Голомидова, С. Е. Физкультура. Младшая группа: Нестандартные занятия [Текст] : Учебное пособие для педагогов / С. Е. Голомидова. - М.: Корифей, 2010. - 150 с.
8. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей [Текст] / О. В. Ерохина. - М.: Феникс, 2013. - 101 с.
9. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов педагогических вузов / М. Н. Жуков. - М.: «Академия», 2010. - 160 с.
10. Зарецкая, Н. Танцы в детском саду [Текст] / Н. Зарецкая, З. Роот. -М.: Айрис - Пресс, 2010. - 112 с.
11. Ковалько, В. И. Азбука физ.минуток для дошкольников [Текст] / В. И. Ковалько. - Москва: Вако, 2011. - 174 с.
12. Куаншкалиева, А. Р. Физкультурные праздники для дошкольников [Текст] / А. Р. Куаншкалиева. - Владос, 2010. - 104 с.
13. Николаева, Н. И. Школа мяча [Текст] / Н. И. Николаева. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 204 с.
14. Останко, Л. В. Сто веселых упражнений для детей [Текст] / Л. В. Останко. - СПб.: Корона - принт, 2015. - 160 с.
15. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет [Текст]: Пособие для педагогов дошкольного учреждения / Л. И. Пензулаева. - М.: Владос, 2010. - 112 с.
16. Пивоваров, Ю. П., Гигиена и основы экологии человека [Текст] / Ю. П. Пивоваров, Л. С. Заневич, В. В. Королин. - Ростов - на - Дону: «Феникс», 2010. - 492 с.
17. Плотникова, Н. В. Хочу и могу. Как научить дошкольника эффективному общению и позитивной самооценке [Текст] / Н. В. Плотникова. – М.: Речь, 2010. - 112 с.

18. Подольская, Е. И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников [Текст] / Е. И. Подольская. - Волгоград: Учитель, 2008. - 165 с.
19. Пустовойтова, М. Ритмика для детей 3 - 7 лет [Текст] / М. Пустовойтова. - М.: Владос, 2014. - 182 с.
20. Сивачева, Л. Н. Физкультура - это радость!: спортивные игры с нестандартным оборудованием [Текст] / Л. Н. Сивачёва. - СПб.: детство - пресс, 2013. - 48 с.
21. Симкина, А.А. Музыка, движение и воспитание [Текст] / А.А. Симкина. - Санкт-Петербург: АРО , 2011. - 168 с.
22. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. — 2-е изд., исп. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
23. Степанов, С. С. Азбука детской психологии [Текст] / С. С. Степанов. - Москва, 2014. - 118 с.
24. Федорин, С. Игры нашего детства [Текст] / С. Федорин, Ю. Болотина. - М.: Айрис - Пресс, 2011. - 144 с.
25. Филиппова С. О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения [Текст] / С. О. Филиппова. - Санкт - Петербург: Детство - пресс, 2015. - 392 с.
26. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / В.Н. Шебеко. – М.: 2015 г. – С. 400.

Журналы

27. Доронина, М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста [Текст] / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2010. - №4. - С.10- 12.

28. Гейшина, А. Гаркво и Пеллетье. Игры трех поколений [Текст] / А. Гейшина // Иллюстрированный научно-популярный и методический журнал «Обруч». - 2015. № 1. - С. 42-44.
29. Гейшина, А. Медицина и педагогика: междисциплинарный подход [Текст] / Т. Мельникова, И Воронина, Г. Миньярова // Иллюстрированный научно -популярный и методический журнал «Обруч». - 2014. № 6. - С. 44 - 46.
30. Жукова, О. Избыточный вес у детей: причины, профилактика и лечение [Текст] / О. Жукова // Страна здоровья. – 2012. - №4. - С. 23-26.
31. Кожухов, М.В. Сравнительная характеристика состояния здоровья и уровня физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / Н.Н. Заброда, М.В. Кожухов, Е.В. Семикина, // Научный журнал. Современные наукоемкие технологии - 2005. - № 1 - С. 65-66

Список литературы для учащихся

Основная литература

1. Викулов, А. Д. Развитие физических способностей детей [Текст] / А. Д. Викулов, Л. М. Бутин. - Ярославль: Гринго, 2000. – 172 с.
2. Дубровский, В. И. Движение для здоровья [Текст] / В. И. Дубровский. - М.: Знание. – 2000. - 240 с.
3. Знаковский, Ю. Ф. Воспитываем детей здоровыми [Текст] / Ю. Ф. Знаковский. - М.: Медицина, 2001. - 180 с.
4. Кудрявцева, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления [Текст] / В. Т. Кудрявцева. – М.: Линка – Пресс, 2000. – 180 с.
5. Ладутько, Л. К. Познаем мир и себя [Текст] / Л. К. Ладутько, С. В. Шкляр. - Мн.: «И.В.Ц. Минфина», 2002. – 115с.
6. Недоспасова, В. А. Растем, играя: средний и старший дошкольный возраст [Текст]: пособия для воспитателей и родителей / В. А. Недоспасова. – М.: Просвещение, 2002. – 94 с.
7. Новоселова, С. Л. Дайте детям поиграть [Текст] / С. Л. Новоселова, Н. Г. Власова, И. А. Качанова. - Вологда: ВИРО, 2001. – 110 с.
8. Пономарёв, С. А. Для самых маленьких [Текст] / С. А. Пономарёв. - М.: Знание. – 2002. - 270 с.
9. Тура, А. Ф. Родителям о детях [Текст] / А. Ф. Тура. - М.: Медицина, 2000. – 245 с.
10. Фридман, Д. Как развить таланты ребенка от рождения до 5 лет [Текст] / Д. Фридман. - М.: Просвещение, 2001. – 320 с.

Журналы

11. Виноградова, А. Руки сделают – голова запомнит [Текст] / Г. Горина// Здоровье школьника. – 2011. № 11. – С. 20 - 21.
12. Виноградова, А. Пешком, ползком и на четвереньках [Текст] / О. Цыпленкова // Здоровье школьника. – 2011. № 18. – С. 33 - 35.