

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №276»

Утверждено  
Приказом заведующего  
МБДОУ №276 Ширяевой С.Г.  
от 30 августа 2024г. №130

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по формированию у детей навыков здорового образа жизни  
и спортивного мастерства «Фитнес-микс»  
для детей 5-7 лет

срок реализации 1 учебный год

руководитель: Шишкина Ольга Александровна

Принята  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
«30» августа 2024г.

г. Ижевск, 2024г.

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно-тематический план .....	6
3. Содержание изучаемого курса.....	10
4. Методическое обеспечение.....	18
5. Список литературы .....	19
6. Приложение «Календарный учебный график».....	20

## **I. Пояснительная записка**

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Фитнес-микс».

Программа «Фитнес-микс» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

**Новизна** заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

**Отличительные особенности** программы в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются

оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Фитнес-микс» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Цель:** способствовать укреплению здоровья ребенка, развитию его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

**Задачи:**

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
- Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

**Адресность:** дети 5-7 лет.

**Срок реализации:** 1 учебный год (9 месяцев).

**Формы и режим занятий.**

Основная форма организации:

- образовательная деятельность в физкультурном зале.
- Подгрупповая форма обучения по 12-15 детей.

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- 1) упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);

- 2) соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений.

**Режим** образовательной деятельности – 2 раза в неделю, общее количество занятий - 72.

**Длительность** образовательной деятельности для детей 5-6 лет – 25 минут, для детей 6-7 лет- 30 минут.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Предполагаемый результат:

- владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координации движений рук и ног, быстрота реакции.

Проверка достигнутых детьми результатов проводится в виде наблюдений, беседы и др. 1 раз в квартал в рамках оперативного контроля.

**Подведение итогов** (промежуточных, итоговых) проводится в форме итогового занятия 1 раз в квартал.

Ноябрь – открытое занятие

Февраль – открытое занятие

Май - открытое занятие

В конце года фото и видео отчёт.

**II. Учебно-тематический план работы  
I год обучения**

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Кол-во занятий	Оборудова ние
сентябрь	Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> <li>- развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;</li> <li>- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;</li> </ul>	8	Муз.центр , коврики маты.
октябрь	Фитбол аэробика «Попрыгунчики»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ;</li> <li>- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	8	Муз.центр , коврики маты, фитбол мячи.
ноябрь	Танцевальная аэробика «Русский bit»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;</li> <li>- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>- развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;</li> <li>- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;</li> </ul>	8	Муз.центр , коврики маты.

<b>декабрь</b>	<b>Степ-аэробика</b> «Голай ножка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ;</li> <li>- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	8	Муз.центр, коврики маты, степ-платформы.
<b>январь</b>	<b>Классическая аэробика</b> «Отважные моряки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;</li> <li>-освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера;</li> <li>-умение сочетать движения с музыкой и словом;</li> <li>-учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.</li> </ul>	8	Магнитофон, коврики маты.
<b>февраль</b>	<b>Фитбол аэробика</b> «Прыг-скок команда»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ;</li> <li>- изучение комбинаций и упражнений на фитболах;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.</li> </ul>	8	Магнитофон, маты, фитбол мячи.

март	Танцевальная аэробика «Народный mix»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;</li> <li>- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>- формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки;</li> <li>- развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног;</li> <li>- развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.</li> </ul>	8	Магнитофон, коврики маты.
апрель	Степ-аэробика «Загадочные шаги»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой;</li> <li>- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	8	Магнитофон, коврики, маты, степ-платформы.
май	Подготовка к итоговому занятию.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение комбинаций и упражнений на фитболах;</li> <li>- повторение комбинаций степ-аэробики;</li> <li>- повторение комбинаций танцевальной аэробики;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства ритма;</li> </ul>	7	Муз.центр. коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи.

май	Итоговое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение передавать в движении характер музыки;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног;</li> <li>- освоение техники различные видов прыжков;</li> <li>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;</li> </ul>	1	Муз.центр. коврики маты, степ- платформы, фитбол мячи.
		<b>Всего</b>	<b>72 часа</b>	

**II год обучения.  
Учебно-тематический план работы**

<b>Месяц</b>	<b>Тема, вид ОД</b>	<b>Задачи</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Оборудование</b>
<b>сентябрь</b>	<b>Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> <li>- развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;</li> <li>- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;</li> </ul>	8	Муз.центр , коврики маты.
<b>октябрь</b>	<b>Степ-аэробика 1 комплекс</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение общей структуры и содержания занятий степ-аэробикой ;</li> <li>- повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	8ч.	Муз.центр , коврики маты, фитбол мячи.
<b>ноябрь</b>	<b>Фитбол-аэробика 2 комплекс</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	8 ч.	Муз.центр , коврики маты.

<b>декабрь</b>	<b>Степ-аэробика</b> 2 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	8 ч	Муз.центр, коврики маты, степ-платформы.
<b>январь</b>	<b>Фитбол-аэробика</b> 1 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	8ч.	Магнитофон, коврики маты.
<b>февраль</b>	<b>Степ-аэробика</b> 1 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	8 ч.	Магнитофон, маты, фитбол мячи.
<b>март</b>	<b>Фитбол-аэробика</b> 2 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	8 ч.	Магнитофон, коврики маты.

<b>апрель</b>	<b>Степ-аэробика</b> 2 КОМПЛЕКС	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	8 ч.	Магнитофон, коврики, маты, степ-платформы.
<b>Май</b>	<b>Подготовка к итоговому занятию и итоговое занятие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение передавать в движении характер музыки;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног, плечевого пояса;</li> <li>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;</li> </ul>	8ч.	Муз.центр. коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи.
		<b>Всего</b>	<b>72 часа</b>	

### III. Содержание изучаемого курса

#### Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.Разминка 5-10 мин.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой;
	Стретчинг-упражнения на растяжку.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
2.Основная	2.Аэробная часть 20-25 мин.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями с постепенным увеличением нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
3.Заключительная	«Заминка» и «релаксация» 2-5 мин.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

### **1. Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «harris \_\_ford\_vs\_gordon\_\_doyle\_feat\_lisah\_das\_geht\_boom\_shag\_ragga\_radio\_edit\_(zvukoff.ru)»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы *Zvuki\_prirody-Ruchej\_Muzyka\_dlya\_Relaksacii*.

### **2. Фитбол-аэробика «Попрыгунчики»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики» «Dlya+detey++Veselaya+Muzyka.\_(mp3top100.net)»;

Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

### **3. Танцевальная аэробика «Русский bit».**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца.

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Русский bit» «Orkestr-narodnyh-instrumentov-Russkaya-bystraya-kadril\_(mp3keks.com)»;

Стретчинг: медленное круг.движ.головой; растягивание внутр. мышц бедра под музыку *Orkestr-narodnyh-instrumentov-Berezka(mp3keks.com)*;

Релаксация и самомассаж под звуки природы      *Zvuki\_prirody-Ruchej\_Muzyka\_dlya\_Relaksacii*.

#### **4. Степ-аэробика «Топай ножка»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Топай ножка» под музыку «Илона, франц»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под звуки природы «*Zvuki\_prirody-Zvuki\_tropicheskogo\_lesa\_posle\_dozhdy*».

#### **5. Классическая - аэробика «Отважные моряки»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»;

Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: *Zvuki\_Prirody.\_Muzyka\_Morya...*

#### **6. Фитбол-аэробика «Прыг-скок команда»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Прыг-скок команда» под музыку «*Besheniy\_lyagushonok-Drin-\_din-diridin*»;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины под музыку. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

### **7. Танцевальная аэробика «Народный микс»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Танцевальный микс» под музыку ;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под музыку «Sacred Earth Muzyka dlya nastoyaschego rasslableniya Yogi (mp3top100.net)».

### **8. Степ-аэробика «Загадочные шаги»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции

«Загадочные шаги» под музыку «Chris\_Parker\_-\_Symphony\_2011\_skripichnaya\_tantsevalnaya\_muzika\_\_(get-tune.net)»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы Zvuki\_prirody-Pticy\_sverchki.

## КОМПЛЕКС 1 (с фитболом)

### «Танцуем сидя»

Разминка.

Упражнения для плечевого пояса.

Упражнения для мышц спины.

Упражнения для ног.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Стретчинг.

Релаксация.

## КОМПЛЕКС 2 (с фитболом)

### «Веселый мяч»

Разминка.

Упражнения для плечевого пояса.

Упражнения для мышц спины.

Упражнения для ног.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Стретчинг.

Релаксация.

## КОМПЛЕКС 1 (на степ-платформе)

### «Воробьиная дискотека»

Разминка (без степ-платформы).

Основные шаги степ-аэробики.

Стретчинг.

Релаксация.

## КОМПЛЕКС 2 (на степ-платформе)

### «2 притопа, 3 прихлопа».

Разминка (без степ-платформы).

Основные шаги степ-аэробики.

Стретчинг.

Релаксация.

## IV. Методическое обеспечение

### Принципы создания программы

#### 1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

#### 2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

#### 3. Наглядность;

#### 4. Динамичность;

#### 5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

### Перечень учебно- методического обеспечения

#### Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол мячи по количеству детей.

#### Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
4. Костюмы для выступлений;
5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

## **V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
5. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
6. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
7. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
8. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
9. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
10. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
11. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
12. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
13. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
15. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
16. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

## VI. Календарный учебный график

Занятия рассчитаны на 36 учебные недели, 2 часа в неделю, общее количество часов – 72.

<b>Месяц</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Общее количество часов</b>
Сентябрь	2	4	8
Октябрь	2	4	8
Ноябрь	2	4	8
Декабрь	2	4	8
Январь	2	4	8
Февраль	2	4	8
Март	2	4	8
Апрель	2	4	8
Май	2	4	8
Итого		36	72