муниципальное Большенагаткинское дошкольное образовательное

учреждение - Центр развития ребенка – детский сад «Сказка»

(МБДОУ ЦРР детский сад «Сказка»)

Рассмотрено и одобрено на заседании «Утверждено»:

Педагогического Совета заведующий МБДОУ ЦРР

МБДОУ ЦРР детский сад «Сказка» детский сад «Сказка»

от 25.08.2023 г. \_\_\_\_\_ Т.Ф. Аввакумова

Протокол №1 № 62 от 25.08.2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«РИТМИКА В ДЕТСКОМ САДУ»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень ознакомления: стартовый

Автор составитель:

Шигирданова С.Г. – инструктор

по физкультуре

МБДОУ ЦРР

детский сад «Сказка»,

педагог дополнительного образования

село Большое Нагаткино 2023

**Структура программы**

1. Пояснительная записка………………………………….. 3-8
2. Цель и задачи программы………………………………...8-9
3. Планируемые результаты………………………………......9
4. Учебный план ………….…………………… …………....9
5. Содержание учебного плана…………………………..10-15
6. Календарный учебный график………………………..15-18
7. Формы аттестации…………………………………….......18
8. Оценочные материалы………………………………...18-20
9. Методические материалы……………………………..20-25
10. Условия обеспечения программы…………………….25-26
11. Список литературы……………………………………26-27

***1.Пояснительная***

Выполнение задач по физическому развитию детей, которое является приоритетным направлением образовательной деятельности нашего дошкольного учреждения, предусматривает использование нетрадиционных методов, которые направлены на развитие спортивно-танцевально-ритмических движений ребенка. В этой связи актуальной для нашего учреждения стала проблема обучения детей данному виду детской деятельности в разделе [физического развития](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXWkN2X1J6bjdUX3FIR2xnS2FUZEZ3Zlk2Q2hQRlVldXFncHBKejYxb1ZKcmxMd2dpQ1VWSDEzaVBld3NLZW5mOW1NTWJudHpXSFJiLWZRaWw2OHFiai1WY0lYVHVkV01wOFBlU3l5SUdIQXRmMW1QM2xhZUpVV1hORGsyMUQ0U3lvb2ZhSEREWlQyQ0lrVDNieDNlUGs5bHg5dnFNNU1hand5M05BOF9YQ0NURDd1S2FMckRMRTQ&b64e=2&sign=70fd5a8474f7583a2446dd8706d703a1&keyno=17), оптимизацию которой мы можем достигнуть за счет дополнительно организованных занятий.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика для детей» разработана на основе:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
* Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 №09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ";
* Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
* Приказ № 63 от 31.08.23 «Об организации ДОП в ДОУ и приеме детей на обучение по дополнительным общеразвивающим программам».
* Устав муниципального дошкольного учреждения –Центр развития ребенка – детского сада «Сказка» МО «Цильнинский район» Ульяновской области (пятая редакция)

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность,** смысловая ориентация направлена на оздоровление и совершенствование жизненно важных умений и навыков, целенаправленного желания регулярно заниматься физической культурой и спортом, что способствует самореализации личности в подготовке ее к будущей жизни путем освоения новых знаний, умений, навыков. Уровень программы – стартовый. Направлен на формирование и удовлетворения потребности в физическом совершенствовании, формирования культуры здорового образа жизни.

**Актуальность программ.** Движение и **ритм – это жизнь**. Реалии современного мира таковы, что год от года абсолютно здоровые дети в наши дни – это редкость. Данная ситуация может усугубляться к моменту поступления детей в школу. Очень важно, чтоб у детей сложилась привычка вести здоровый и подвижный образ жизни. В этой связи уже с раннего детства важно показать детям, какой разнообразной и интересной может быть физкультура. С этой целью в ДОУ детей вовлекают в занятия различными видами спорта, ритмикой, танцами, фитнесом.

Музыка и движение обладают огромными возможностями для полноценного гармоничного физического и духовного развития ребенка. Ритмика является составной частью физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья и представляет собой систему физических упражнений, построенную на основе связи движений с музыкой.

Под ритмикой понимают закономерное чередование частей или фаз движений (а также самих движений), строго определенных по длительности исполнения и характеру прилагаемых усилий.

Развитие чувства ритма является необходимым условием овладения многими видами двигательной деятельности. Человек, обладающий чувством ритма, лучше понимает и усваивает ритмические характеристики движений, которые являются важным компонентом координации движений.

Групповые занятия ритмикой способствуют повышению работоспособности организма, укреплению и сохранению здоровья, коррекции двигательных нарушений и недостатков физического развития, формированию умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий, во времени и пространстве, управлять темпом движений и подчинять свои движения музыке, придают движениям целесообразность, стройность и уверенность.

На групповых занятиях ритмикой дети знакомятся с музыкой, танцами, песнями и овладевают разнообразными двигательными действиями.

**Отличительные особенности программы.**

Программа предназначена для реализации именно в условиях организации дополнительного образования, с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Особенности выражаются в применении нетрадиционных средств физического воспитания детей: интересными игровыми, танцевальными, силовыми занятиями, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие.

Ритмическая гимнастика имеет ряд специфических черт, делающих ее особенно привлекательной и популярной.

**Этими особенностями являются:**

Кроме того, в процессе реализации Программе происходит:

1. Сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народно-бытовых и диско-танцев, спортивных и др.
2. Модернизация гимнастических элементов за счет введения асимметричных дви­жений.
3. Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями.
4. Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли педагога на занятиях.
5. Высокая динамичность и разнообразие движений.
6. Возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки.
7. Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движений.
8. Коллективный характер занятий.
9. Поточный способ выполнения упражнений.

Новизнаданной Программы заключается в том, что происходит соединении искусства и спорта. Она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

***Адресат программы***

 Возраст детей, участвующих в реализации Программы, 6-7 лет. Комплектование групп ведется по желанию, без предварительного отбора. Содержание программы адоптировано к возрастным и индивидуальным возможностям детей данного возраста. Она создает условия для оздоровления, проявления способностей и одаренности ребенка в различных сферах (физической, музыкальной, художественной) гармоничного развития, познавательного интереса и игровой деятельности. Специального отбора не делается, группа одновозрастная 10-12 человек. Численный состав учебных групп, а также продолжительность групповых занятий определяется, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса, согласно требованиям Сан ПиНн.

Зачисление в объединение производится по заявлению родителей, с предоставлением медицинской справки о возможности занятий данным видом деятельности.

Для обеспечения правильного физиологического развития детей, укрепления их здоровья, воспитания двигательных качеств детей и вооружения необходимыми знаниями, умениями и навыками педагоги должны хорошо знать возрастные психофизиологические особенности детей. Возрастной период 6-7 летних детей называется периодом «первого вытяжения» - дети дают значительные результаты в росте. Развитие опорно – двигательного аппарата не завершено: позвоночный столб ребенка чувствителен к деформирующим воздействиям - излишнему весу, поднятию непосильной тяжести или инфекционным заболеваниям. В связи с этим уделяется постоянное внимание формированию правильной осанки, способствующей хорошей функции многих важных процессов – дыхания, пищеварения и .д. Для девочек упражнения на осанку благоприятны тем, что обеспечивают им в будущем стройность, грациозность, легкую походку. К 6 – ти годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети этого возраста легко осваивают основные движения (бег, прыжки, метание и т.д.), движения становятся более координированными и точными. Мелкие мышцы слабо, особенно кисти рук. Следует их развивать, используя в играх мелкие предметы. Однако, сухожилия, фасции и связки развиты слабо. Поскольку не завершено формирование стопы, необходимо включать в занятия упражнения на профилактику плоскостопия. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, может выполнять упражнения с различной амплитудой, выполнять упражнения « медленно – быстро». К пяти годам размеры сердца увеличивается в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, пульс неустойчив и всегда ритмичен. Средняя частота его к шести годам составляет 92-95 ударов в минуту, а во время физической нагрузки она не должна превышать 150-160 ударов в минуту. В данном возрасте у детей преобладает грудной тип дыхания и число дыханий в минуту – в среднем 25. Значительно увеличивается потребность в двигательной активности. Врачи и физиологи этот возраст называют «возрастом двигательной расточительности». Двигательный потенциал детей 6-7лет очень высок и поэтому они с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются физическими упражнениями по 40-60 минут. В данном возрасте роль коры головного мозга в регуляции поведения, совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Дети учатся справедливо распределять роли в игре, достойно вести себя в играх – соревнованиях, приобретают организационные навыки, приучаются действовать согласованно. Разделение детей на здоровых и больных является методологически неоправданным. Наличие хронического заболевания у ребенка может сочетаться с гармоничным физическим развитием, хорошими возможностями и при проведении хорошего реабилитационного курса последнее играет решающую роль в выздоровлении, достижении желательного уровня здоровья. Проблему оздоровления детей решает не только и не столько органы здравоохранения, сколько семья и дошкольные учреждения, а так же учреждения дополнительного образования детей по месту жительства. И речь должна идти не только о сохранении, а прежде всего о формировании здоровья в процессе роста и развития детского организма, формирования здорового духа, осознания ребенком возможности воспитания здорового тела.

Программа рассчитана на один год обучения.

Форма организации деятельности детей на занятии – очная, групповая и индивидуально - групповая. Учебно – тренировочная.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей. В настоящее время, в ФГОС дошкольного образования выделены ведущие направления, которые обеспечивают социальную успешность детей: формирование общей культуры; развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств; формирование предпосылок учебной деятельности; сохранение и укрепление здоровья. «Физическое развитие» представлено как одно из направлений формирования у дошкольников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничного развития физических качеств детей (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость); накопления и обогащения двигательного опыта (овладение основными движениями); потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Данное направление реализуется в двигательной и игровой деятельности дошкольников.  
 В связи с этим, возрастает потребность реализации педагогами ДОУ технологий, направленных на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию двигательной деятельности, что обеспечит успешную адаптацию детей к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения.

Образовательный процесс осуществляется в одновозрастных группах. Занятия групповые, но с индивидуальным подходом к каждому учащемуся, в зависимости от степени подготовленности и способностей. Занятия по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать теоретические и практические занятия.

**Структура занятий по ритмике**  – традиционная. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительное. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно связаны друг с другом. Подготовительная часть составляет от 5 до 15%, основная часть от 70 — 80%, а заключительная часть — от 3 до 7% общего времени занятия.

Подготовительная часть занятия  зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части  сведены к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимании.

В основной части решаются задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей; гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и всех других качеств, которые к укреплению здоровья детей. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия включаются все средства оздоровительной гимнастики: ритмическая гимнастика, игропластика.

В заключительной части занятия постепенно снижается нагрузка и обеспечивается постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия  используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж, пальчиковую гимнастику, релаксацию.

Игровой массаж как нельзя лучше подходит для заключительной части занятия, так как он является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения массажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Работа по дополнительному образованию строиться с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

**Режим занятий**

Программой предусмотрено 36учебных часов на год обучения.

Состав группы 10 воспитанников.

Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности, 1 час в неделю. Принцип организации занятий – групповой. Общая трудоемкость учебного предмета «Ритмическая гимнастика» .

Обязательная одежда и обувь на занятии:

Для девочек: гимнастический купальник, чешки, белые носочки.

Для мальчиков: футболка, спортивные шорты, чешки, белые носки

Группы формируются с учетом возрастных особенностей детей. Процесс обучения строится на принципах добровольности. Он неразрывен с развитием личности и наиболее продуктивен при выполнении педагогом и обучаемыми следующих условий: систематическая организация и посещение занятий; строгая ориентированность деятельности педагога и обучаемых. Известно, что в течение 6-7-го года жизни психофизиология ребенка перестраивается, психофизиологические ресурсы с точки зрения выполнения более сложной и длительной деятельности увеличиваются, мотивация к освоению нового повышается. Таким образом, появляются предпосылки для включения в образовательный процесс более сложных в техническом и координационном плане упражнений. Именно в этом возрасте детей начинают готовить ко многим видам спорта. Учет педагогом психолого-педагогических, возрастных и других индивидуальных особенностей обучаемых; благоприятный этический и эмоциональный фон занятий; использование текущей диагностики, прогнозных исследований и диагностики обученности.

***2. Цель и задачи***

**Цель программы**Оздоровление  и  гармоничное физическое и функ­циональное совершенствование ребёнка дошкольного возраста средствами ритмической гимнастики.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучение знаниям, умениям и навыкам по ритмической гимнастике;

**Развивающие:** - развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливость, скоростные качества, координация);

- развитие творческих способностей;

- развитие чувства ритма и музыкальности.

**Воспитательные**:

- воспитание воли к победе, желания соревноваться и побеждать;

- воспитание трудолюбия;

- воспитание эстетического вкуса;

- воспитание морально-волевых качеств, командного духа.

- воспитание трудолюбия;

- воспитание эстетического вкуса;

- воспитание морально-волевых качеств, командного духа.

***3. Планируемые результаты.***

***Предметные результаты.***

Обучающиеся будут знать:

- термины аэробики.

Обучающиеся научатся:

- технике аэробики;

- основам хореографии;

- работе с предметом;

- полуакробатическим элементам.

**Личностные результаты**

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;

- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства);

- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).

***Метапредметные результаты:***

Регулятивные УУД У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу;

- анализировать причины успеха/неуспеха;

- проявлять индивидуальные творческие способности;

Коммуникативные УУД обучающихся сформированы действия:

- работать в группе, помогать партнерам по команде;

- включаться в диалог;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- умению выражать эмоции.

***4.Учебный план***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название раздела и тем | Учебные  занятия | | | | | |  | Форма аттестации |
| теоретические | | | | практические | | Всего |
| **1*.*Вводное занятие** | | | | | | | | |
| 1..Первичная диагностика результативности | 0.5 | | | | 0.5 | | 1 | Первичная диагност. |
| **2. Общая физическая подготовка** | **2** | | | | 16 | | 18 |  |
| 1.Общеразвивающие упражнения.  Пальчиковая гимнастика.  2. Ориентация в пространстве. Логоритмика.  3.Упражнения с предметами. Прыжки.  4***.***Игровая деятельность.  Акробатика и упражнения на гибкость | | 0,5  0,5  0.5  0.5 | | | 3  2  5  6 | | 3,5  2.5  5.5  6.5 | Тестирован  Тестирован  Тестирован  Тестирован |
| **3.Основы здорового образа жизни** | |  | | |  | |  |  |
| 1.Безопасность жизнедеятельности.  2.Первые симптомы и профилактика простудных заболеваний.  3.Режим дня и гигиена. | |  | | |  | |  | В процессе занятий |
| **4. Специальная подготовка. Аэробика** | | | 2 | | 17 | | 14 |  |
| 1.«Классификация базовых шагов и освоение техники».  2.«Игроритмика и танцевальные шаги».  3.«Разучивание и освоение комбинаций и этюдов». Релаксация. Самомассаж | | | | 0,5  0,5  0 | 4  3  6 | | 4.5  3.5  6 | Тестирован  Тестирован |
| **5. Контрольные задания и диагностика** | | | |  | |  |  |  |
| Итоговая аттестация | | | | 0.5 | 0.5 | | 1 |  |
| **6. Творческий модуль** | | | | | | | | |
| Выступления на мероприятиях | | | | «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу», «Новогодний карнавал», «Будущий солдат», «Маме посвящается», «Ритмическая мозаика». | | | | 1.Показательные выступления. Отчетный концерт |

*5****. Содержание учебного плана***

**Раздел 1. Вводное занятие.(1 час)**

Теория.

Безопасность жизнедеятельности.

Практика.

* Диагностика на начало учебного года

**Раздел 2. Основы здорового образа жизни**(в процессе занятия)

Теория:

Основные компоненты здоровья:

* Физический
* Психический
* Рост и развитие
* Питание

Безопасность жизнедеятельности:

* Инструктажи по технике безопасности в течение учебного года по плану учреждения.
* Основные правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Мышечная боль. Самоконтроль*.*Беседа о физической адаптации к восприятию мышечной боли, начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, физических качеств, спортивных умений и навыков.

**Раздел 3.Общая физическая подготовка. (18 ч)**

***Тема №1. Общеразвивающие упражнения.***

***Пальчиковая гимнастика***

Теория:

Значение, понятия и средства развития физических качеств. Рекомендации для исходных позиций, техники и содержание упражнений.

Практика:

Освоение и совершенствование техники видов движений:

* Общеразвивающие упражнения для рук.
* Общеразвивающие упражнения для туловища.
* Общеразвивающие движения для ног.
* Перестроение в круг.
* Перестроение в шеренгу и колонну.
* Бег по кругу и ориентирам («змейкой»).
* Построение в круг.
* Построение в шеренгу, сцеплением за руки.
* Построение врассыпную.
* Комплексы общеразвивающих упражнений.

Пальчиковая гимнастика:

* «Алые цветки»
* «Ежик»
* «Мы делили апельсины» и др.

***Тема №2. Упражнения на ориентацию в пространстве.***

***Логоритмика***

Теория:

Особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Разучивание, повторение и закрепление речевого текста.

Практика:

- Строевые упражнения

- «Диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения

- Повороты спиной, лицом, боком.

- Выполнение движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве

- Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.

Логоритмика на тему:

* «Веселая зарядка»
* «Осень»
* «Зима и зимние забавы»
* «Весна»
* «Лето»
* «Веселый счет»
* «Животные» и др.

***Тема №3Упражнения с предметами.***

***Прыжки.***

Теория:

Рекомендации по выполнению упражнений с предметам. Правила дыхания.

Практика:

Упражнения с предметами (мяч, ленточки, обручи, гимнастические палки и др.).

Одиночные (на двух, на одной, врозь - вместе, и др.), серийные и комбинированные прыжки в различном темпе на месте, с продвижением и поворотом.

Этюды:

«Раз, два, три, четыре, пять, мы идем играть»,

«Крестики-нолики детская игра».

Эстафета.

***Тема №4. Игровая деятельность.***

***Акробатика и упражнения на гибкость***

Теория:

Углубление знаний первого года обучения.

Значение гибкости суставов и эластичности мышц для развития и совершенствования мышечной силы, равновесия и гибкости.

Техника безопасности.

Практика.

* Развивающие подвижные игры.
* Игровые тесты, задания для расширения дружеского общения и взаимодействия детей.
* Соревнования, эстафеты.
* Игровые развлекательные программы в рамках творческого модуля и досуговой программы учреждения.
* Динамические и акробатические упражнения:

- группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);

- перекаты (назад, в сторону, вперед);

- кувырки назад, вперед;

- одиночные и серийные кувырки вперед и назад;

- «Колесо».

* Статические упражнения:

- стойка на лопатках «Березка»;

- стойка на руках;

- «Ласточка»;

- «Мостик»;

* Различные упражнения на гибкость, в том числе «Полушпагат», « «Шпагат». Динамичные и фиксированные наклоны различного происхождения.

**Раздел 4. Специальная подготовка.**

**Аэробика  (14 ч)**

***Тема №1.*** ***Классификация базовых шагов и освоение техники.***

Теория:

Техника выполнения базовых шагов и элементов аэробики, модификация шагов. Техника движений рук. Голосовые и визуальные команды.

Практика:

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

Шаги 1 года обучения +

Бег (Jog)

Подскок (Skip)

Ча-ча-ча (Cha – cha - cha)

Шоссе (Chasse)

Шаг – кик (Kick step)

Выпады (Lunges)

Мамбо (mambo)

Сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottisch) и др.

***Тема № 2 «Игроритмика и танцевальные шаги»***

Теория: Названия, содержание движений и танцевальных шагов. рекомендации по выполнению

Практика:

* Игроритмика.:

Хлопки в ладоши. Притопы на каждый счёт. Притопы с хлопками поочерёдно и вместе.

Поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение. Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз). Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз. Приседания с движениями рук;

Произвольные упражнения на воспроизведение музыки;

* Танцевальные шаги:

- Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 90 ˚, 180˚ попеременными шагами и прыжками.

- Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;

- Шаг галопа вперёд и в сторону;

- Шаг с подскоком;

- Попеременный шаг;

- Шаг с притопом.

- Композиции из изученных ранее шагов.

***Тема № 3 Разучивание, освоение комбинаций и этюдов.***

***Релаксация, Самомассаж***

Теория:

Эмоциональность, выразительность, пластичности, грациозности и изящества исполнения движений в комбинациях и танцевальных композиций. Содержание и последовательность комбинаций.

Понятие массаж и самомассаж, их значение.

Значение и правила дыхания при расслаблении.

Практика:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц | Форма занятий | Количчасов | | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | Сентябрь | Игровое | 1 | | Первичная диагностика  результативности | Муз. зал | Диагностика |
| 2 3 | Сентябрь | Учебно-тренировочное | 2 | | Общеразвивающие упражнения Пальчиковая Гимнастика | Муз. зал | Определение координационных способностей |
| 4 | Сентябрь | Учебно-тренировочное | **1** | | Классификация базовых шагов и освоение техники. | Муз. зал | Тестирование определения координационных способностей |
| 1 | Октябрь | Учебно-тренировочное | **1** | | Ориентация в пространстве Логоритмика | Муз. зал | Тестирование |
| 2 | Октябрь | Учебно- тренировочное | **1** | | Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж. | Муз. зал | Наблюдение за техникой и скоростно-силовыми качествами. |
| 3  4 | Октябрь | Игровое | **2** | | Упражнения с предметами. Прыжки. | Муз. зал | Наблюдение |
| 1 | Ноябрь | Учебно-тренировочное | **1** | | Общеразвивающие упражнения Пальчиковая Гимнастика | Муз.зал | Тест. Силы качества Наблдение: техника и соответствие текста с деятельностью |
| 2 | Ноябрь | Учебно-тренировочное | **1** | | Классификация базовых шагов и освоение техники | Музыкальный зал | Определение координационных способностей |
| 3 4 | Ноябрь | Учебно-тренировочное | **2** | | Игроритмика и танцевальные шаги. | Муз. зал | Тестирование |
| Ноябрь | | Творческий модуль | | | «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» | Муз. зал | Развлечение |
| 1 | Декабрь | Учебно-тренировочное | **1** | | Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. | Муз. зал | Определение координационных способностей |
| 2 3 | Декабрь | Учебно-тренировочное | **2** | | .Акробатика и упражнения на гибкость. | Муз. зал | тестиров Определение координационных способностей ание |
| 4 | Декабрь | Учебно-тренировочное | **1** | | Ориентация в пространстве Логоритмика | Муз. зал | Тестирование |
| Декабрь | | Творческий модуль |  | | «Новогодний карнавал» | Муз.зал | Участие в культурно-массовом мероприятии |
| 1 2 | Январь | Учебно-тренировочное | **2** | | Общеразвиващая гимнастика Пальчиковая Гимнастика | Муз. Зал | Тестирование |
| 3 4 | Январь | Учебно-тренировочное | **2** | | .Акробатика и упражнения на гибкость. | Муз. Зал | Определение способностей. |
| 1 2 | Февраль | Учебно-тренировочное | **2** | | Классификация базовых шагов и освоение техники. | Муз. Зал | Тестирование |
| 3 4 | Февраль | Учебно-тренировочное | **2** | | Упражнения с предметами. Прыжки. | Муз. зал | Наблюдение |
|  | Февраль | Творческий модуль | | | «Будущий солдат» | Муз. зал | Показательн. выступления |
| 1 | Март | Учебно-тренировочное | **1** | | 1.Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж | Муз. зал | Наблюдение за техникой |
| Март | | Творческий модуль | | | « Маме посвящается» |  | Концерт |
| 2 3 | Март | Учебно-тренировочное | | **2** | Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж. | Муз. зал | Тестирование координац. способностей |
| 4 | Март | Учебно-тренировочное | | **1** | Игроритмика и танцевальные шаги. | Муз. зал | Определение способностей. |
| 1  2 | Апрель | Учебно-тренировочное | | **2** | Акробатика и упражнения на гибкость. | Муз. зал | Наблюдение |
| 3 4 | Апрель | Учебно-тренировочное | | **2** | Упражнения с предметами. Прыжки. | Муз. зал | Наблюдение |
| 12 | Май | Итоговое | | **2** | Диагностика | Муз. зал | Наблюдение |
| 3 | Май | Творческий модуль | | **1** | «До свиданья детский сад» | Муз. зал | Выступление на выпускном мероприятии |
| 4 | Май | Творческий отчет | | **1** | « Ритмическая мазаика» | Муз. зал | Концерт |

Совершенствовать отработку элементов и комбинаций, четкости исполнения техники движении, навыков выразительности, движений.

* **Гимнастические этюды**

**- Ритмические танцы:**

"Песенка про дружбу" парный ритмический танец, старший д/в

«Зима» Массовый ритмичный танец (С. Островой,Э. Ханок)

- **Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений**

**-Аэробные композиции:**

«Моя Россия!», «Васильковая страна».

* Самомассаж.

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

* Релаксация

«Спокойный сон», «Мы лежим на мягкой травке», «Море волнуется»

«Дует ветерок», «Тишина».

**Раздел 5. Контрольные задания и диагностика (1ч)**

Теория.

Правила и фиксация заданий.

Практика. Контрольные задания, тестирование и заполнение карт .

**Раздел 6. Творческий модуль** (по мере проведения мероприятия)

Теория.

Положения культурно-массовых мероприятий (праздник, фестиваль, конкурс, соревнования и т.п.).

Эмоционально-психологический настрой и критерии выразительности исполнения.

Инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика.

Самостоятельная деятельность, участие в показательных выступлениях перед публикой на культурно-массовых мероприятиях и участие в спортивных мероприятиях в рамках традиций учреждения.

Круглый стол для просмотра видеоматериала и анализ деятельности.

***6. Календарный учебный график***

***7.Формы аттестации***

 •выступления детей на праздниках ДОУ, на родительских собраниях;

 •отчеты о результатах освоения дополнительной общеразвиващей программы на педагогических советах, методических семинарах ДОУ.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

1. Вводный контроль проводится в начале учебного года для изучения

возрастных особенностей детей (состояния здоровья, коммуникабельность, лидерство, общие знания в области физкультурно-спортивной направленности).

2. Итоговый контроль проводится в конце ознакомительного уровня для определения степени выполнения поставленных задач.

Отследить результаты обучения по образовательной программе можно

с помощью: грамот, дипломов, фото портфолио.

Демонстрация образовательных результатов проходит в виде участия в праздичных мероприятиях и показательных выступлениях.

***8. Оценочные материалы***

Мониторинг развития ритмо-двигательных способностей у учащихся. Проведение педагогической диагностики развития ребёнка необходимо для:

• Выявления начального уровня развития ритмо-пластических способностей ребёнка.

• Проектирование индивидуальной работы.

• Оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

**Цель диагностики:** Выявление уровня ритмо-двигательных способностей ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия). Метод диагностики: Наблюдение за учащимися в процессе ритмических движений под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных упражнений (на основе упражнений из комплексов).

Критерии оценок (6-7лет)

Диагностика проводится два раза в год: сентябрь, май.

Карта диагностики уровня развития ритмо - двигательных способностей учащегося

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребенка | Музыкальность | Творческие проявления | Координация движений | Пластичность, гибкость |
|  |  |  |  |  |  |

**Музыкальность** - способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

**Творческие проявления** – умение импровизировать под знакомую музыку и незнакомую музыку на основе освоенных движений, а также придумывать собственные, оригинальные . Творческая одарённость проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств, а также увлечённости учащимся самим процессом движения под музыку.

**Координация движений** - точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Оценивается правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе, при выполнении различных упражнений

**Пластичность, гибкость** – мягкость, плавность движений рук, подвижность суставов. Гибкость позвоночника, позволяющие выполнять несложные гимнастические упражнения.

В результате наблюдений и диагностики можно подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии учащегося на протяжении определённого периода времени.

Для наглядного отслеживания эффективности работы педагогом заполняются графики обследования уровня ритмо–двигательных способностей детей, где фиксируются критерии оценки и результативность каждого учащегося.

**Координация движений**

Высокий уровень - 3 балла. Правильное и точное исполнение ритмических композиций. Умение координировать движение с музыкой.

Средний уровень - 2 балла. Хорошо развиты пластичность, ловкость. Не достаточно правильное сочетание движений рук и ног при выполнении хореографических композиций.

Низкий уровень 1 – балл. Движения неуверенные, раскоординированные.

**Пластичность и гибкость**.

Высокий уровень 3 – балла. Хорошо развита мягкость, плавность, подвижность суставов, гибкость позвоночника. Развито умение двигаться легко и пластично в соответствии с характером музыки.

Средний уровень 2 – балла. При выполнении движений допускает неточности движений.

Низкий уровень 1 – балл. Испытывает затруднения при выполнении движений.

**Музыкальность**

Высокий уровень - 3 балла. Движения передают музыкальный образ.

Средний уровень 2 - балла. Передают общий характер и темп музыки.

Низкий уровень 1 - балл. Движения не совпадают с темпом и метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец произведения, а также на счёт и показ педагога

**Условные обозначения:**

**Итого: 1-ое обследование обследовано ------------- чел.**

Высокий ----------чел. -%

Средний -----------чел. ---%

Низкий -----------чел. --%

**2-ое обследование обследовано ------------- чел.**

Высокий ---------------чел. ---%

Средний --------------чел. ----%

Низкий --------------чел. ----- 3

***9. Методические материалы***

**Особенности методики обучения двигательным действиям.**

Техника физических упражнений, формирование двигательных умений и навыков – основа обучения технике и осуществляется на основе известных методических принципов. Особое значение имеют принцип последовательности, доступности, систематичности, наглядности, а также сознательности и активности.

Принцип последовательности является одним из основных в работе с детьми. В ритмике , как и в спорте вообще, действует «принцип трех П»: последовательность - периодичность - постепенность. Так и шаги необходимо разучивать от самых простых и очевидных, а уж потом на их основе добавлять более сложные элементы. Кроме того, через простые шаги удобно понимать структуру построения сложных шагов.

Новые движения должны быть понятны детям по пространственному отношению рисунка.

Принцип доступности, предусматривает разучивание методом фиксации отдельных положений, этапов движения, фаз, которые отрабатываются отдельно и методом строго регламентированного упражнения;

На первом году обучения необходимо сформировать у воспитанников основы гармоничности, выражающиеся в правильной постановке корпуса, ног, рук, головы и соблюдения ее во время исполнения движений.

На втором году обучения занятия сосредотачиваются на осознании уже полученных навыков и ознакомлении с более сложными упражнениями, комбинациям, связками и т.д.

Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения, или так называемым репродуктивным методом, где педагог показывает, а обучающиеся одновременно воспроизводят действия педагога. Словесный метод руководит действиями, оценивает их и исправляет ошибки.

Для обеспечения наглядности используются методы, которые помогают воспринимать изучаемые движения: показом самих упражнений, зрительным контролем (при выполнении упражнений перед зеркалом), демонстрации наглядных пособий (плакатов, схем), созданием представлений темпа движений и амплитуды, метод физической помощи (подойти и исправить положение рук, ног, корпуса).

**ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ**

**Ритмичные танцы:**

**"ПЕСЕНКА ПРО ДРУЖБУ" парный ритмический танец, старший д/в**

(из мультфильма «Маша и медведь»)

РАСПОЛОЖЕНИЕ: парами в шахматном порядке, боком к зрителю, лицом друг к другу.

ВСТУПЛЕНИЕ: кружение «лодочкой» на носках

1 КУПЛЕТ:

Зазвенел ручей и слышно,  - правая рука к уху, левая за спину  
Как трещит на речке лёд,  - левая рука к уху, правая за спину  
И капель с промокшей крыши – поочередно выставить ладошки перед собой  
Нам зашиворот течет! – 1 оборот вокруг себя, ладони раскрыты

Речка разлилась напрасно,  - наклон вперед, покачать плавными руками внизу  
Ей друзей не разлучить,  - погрозить пальцем правой руки друг другу на «полочке»  
Ну а вместе нам не страшно  - шаг – отойти друг от друга, шаг – подойти, руки зафиксированы  
Даже ноги промочить! – быстрые притопы ногами

ПРИПЕВ:

Солнечные зайчики  - кружение на подскоках, взявшись за руки.  
Прыгают по лужам,   
Ручеек сверкает лентой голубой.

Капли разлетаются брызгами веснушек!  - «собирать капли» в ладошки, поочередно правой, левой рукой  
Только дружбу – мальчик раскрывает руки вперед, ладонями вверх

Крепкую – девочка кладет свои ладони сверху  
Не разлить водой! – «качели» на «пружинке»

ПРОИГРЫШ: кружение «лодочкой»

2 КУПЛЕТ:  
Не беда когда грохочет – «моторчик» вправо  
Над весенней рощей гром. – «моторчик» влево  
Если дождик нас промочит, - раскрыть ладони поочередно вперед  
Нам и это нипочем. – 1 оборот вокруг себя на носках

Радуга блестит над лесом. – покачать руками над головой на «пружинке»  
Светит солнце для друзей. – встать на носки, вытянуть руки вверх, пошевелить растопыренными пальчиками  
И весёлой нашей песне – отойти – подойти в паре  
Подпевает соловей! – наклон вперед друг к другу, руки расставить в стороны, как крылья  
ПРИПЕВ: - движения припева  
ПРОИГРЫШ: объединиться в несколько кружков по 5-6 детей, движение «качели» на «пружинке»

ПРИПЕВ: движения припева

ОКОНЧАНИЕ: поднять сцепленные руки вверх.

**Массовый ритмичный танец**

**«Зима» (С. Островой,Э. Ханок)**

РАСПОЛОЖЕНИЕ: Шахматный порядок лицом к зрителю, руки зафиксированы.

ВСТУПЛЕНИЕ:

1.Приплясывать  - «пружинка» с полуоборотами  
2.«Играть на балалайках» постукивая правым носком

1 КУПЛЕТ:  
У леса на опушке  - пр.ногу на пятку, руки - распашонка  
Жила зима в избушке. – повторить движение левой ногой  
Она снежки солила  - «лепить снежки» на пружинке  
В березовой кадушке.  
Она сучила пряжу,   - «моторчик» перед собой  
Она ткала холсты,  
Ковала ледяные  - руки полочкой, чуть покачивать, слегка поднимаясь и опускаясь на носки  
Да над реками мосты.  
  
ПРИПЕВ:  
Потолок ледяной, дверь скрипучая  - руки сложить домиком над головой, полуобороты вправо-влево на пружинке  
За шершавой стеной тьма колючая – сложить ладошки вместе, «шуршать» у правого ушка, у левого ушка  
Как войдешь за порог, всюду иней, - кулачки на пояс, шаги на месте с высоким подъёмом коленей.  
А из окон парок синий-синий. – кружение на носках, руки расставить «ёлочки»  
  
Потолок ледяной, дверь скрипучая   - движения припева быстрее.  
За шершавой стеной тьма колючая  
Как войдешь за порог, всюду иней,  
А из окон парок синий-синий.  
  
ПРОИГРЫШ: «играть на балалайке», постукивая правым носком

2 КУПЛЕТ:   
  
Ходила на охоту,  -   движения 1 куплета

Гранила серебро,  
Сажала тонкий месяц  
В хрустальное ведро…  
Деревьям шубы шила, - волнообразные движения правой рукой влево  
Торила санный путь. – тоже, но левой рукой вправо  
А после в лес спешила,  - убрать сложенные ладошки под щёчку

Чтоб в избушке отдохнуть.

ПРИПЕВ: движения припева

ОКОНЧАНИЕ: хлопки или бег змейкой за ведущим.

**ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ**

Аэробные композиции:

**«ВАСИЛЬКОВАЯ СТРАНА»**

**Массовый ритмический танец. Старший д/в.**

РАСПОЛОЖЕНИЕ: Общий круг, в руках разноцветные помпоны. У подгруппы детей – синие или голубые помпоны («васильки»)

ВСТУПЛЕНИЕ (ПРИПЕВ):

Самое синее небо над нами – руки вверх, потрясти помпоны  
В Васильковой стране! – руки перед собой, попеременно сгибать и разгибать колени, ритмично трясти помпоны перед собой.  
Песни приходят с волшебными снами – повторить движения 1 части  
В Васильковой стране!

1 КУПЛЕТ:  
Серебром рассыпались звуки по планете, - легкие подскоки по общему кругу  
Звонкими аккордами за собой маня,  
И мелькают города, страны, континенты,  
Просто потому, что круглая земля.  
И у солнца на ладони – поочередное раскрытие рук вверх

Мы поём с тобою вместе. –  кружение на месте, на носках, руки вверху  
  
ПРИПЕВ: движения припева

Хоп, - присесть на корточки

 Хооп – встать, руки вверх  
В Васильковой стране улыбаются звезды – сужение круга, руки постепенно вверх  
И наши голоса до рассвета слышны. – расширение, руки опуская вниз  
Отпусти – улетят, разлетятся по свету – руки в стороны, раскружиться по залу  
Воздушными шарами Васильковой страны!  
2 КУПЛЕТ:

Дети с синими помпонами выбегают в центр, встают в «звездочку» или несколько «звездочек», кружатся на носках вправо. Остальные выполняют подскоки по кругу влево.

Василёк в моей руке, как кусочек неба.  
И надежду с новым днем дарит нам заря.  
В ритме песенки твоей  
Сердце биться будет  
Просто потому, что мы с тобой друзья.  
Если сердце нараспашку  
Мы поем с тобою вместе!

ПРИПЕВ: движения припева в 2х кругах

ОКОНЧАНИЕ: группировка в центре зала: 1е присаживаются на колени, 2е – встают на 1 колено, 3и – стоя, руки вверх, в стороны.

**"Моя Россия"**

**массовый ритмический танец, старший д/в.**

**Гр. «Непоседы»**

РАСПОЛОЖЕНИЕ: дети расположены около своих мест, на шею повязаны платочки 3х цветов (белый, синий, красный)

ВСТУПЛЕНИЕ:

1. На подскоках дети встают в шахматный порядок перед зрителем.

2. На «пружинке» покачивают правой рукой над головой вправо-влево.

3. Движение «салют» - согнуть руки в локтях, пальцы собрать в кулачки, в ритм музыки втягивать руки вверх (вправо-влево) одновременно раскрывая пальцы – и.п.

1 КУПЛЕТ:

Я рисую белым мелом облака   - «нарисовать облако» правой рукой перед собой  
Я мечтаю, будет день наверняка  - «нарисовать облако» левой рукой  
Это счастье улыбнется снова мне  - поочередно раскрыть руки вверх в стороны  
И моей стране  - пошевелить растопыренными пальцами на вытянутый руках.  
  
ПРИПЕВ:   
  
Моя Россия, моя страна  - приставные шаги с хлопками вправо-влево  
Ты так красива во все годы-времена  - качание руками над головой на «пружинке»(скрестно)  
Моя Россия, мои друзья  - приставные шаги  
Дай Бог нам силы  - кружение на носках, руки вверху- в стороны.  
Мы вместе одна семья.

2 КУПЛЕТ:

 Сколько можно вечно спорить ни о чем  - грозить указательным пальцем правой руки на «полочке»

Сколько можно воду черпать решетом  - грозить левой рукой  
Где тот ветер, что расправит крылья мне   - присесть на корточки, пальчиками дотронуться до пола, постепенно вставать, махать руками, как «крыльями»

И моей стране  - раскрыть руки через центр в стороны, чуть наклонившись вперед.  
ПРИПЕВ:  движения припева.

ПРОИГРЫШ: перестроение на 2 круга на подскоках, внутренний – девочки, внешний – мальчики

ПРИПЕВ: вести хоровод в противоположные стороны, 1 ребенок выбегает в центр – машет российским флагом вправо-влево.

ПРИПЕВ: повторить движения припева лицом в круг.

ПРИПЕВ: подскоки по кругу, руки зафиксированы.

ОКОНЧАНИЕ: все дети подбегают к ведущему ребенку с флагом, собираются в кучку, лицом к зрителю, машут раскрытыми ладошками.

***10. Условия обеспечения программы***

**Материально- техническое обеспечение программы**

Большое значение имеет покрытие пола в зале. Помещение, где проводятся занятия, должно соответствовать санитарным нормам, быть просторным /3м³/чел/, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

1.Оборудование зала.

* Шведская стенка
* Музыкально – спортивный зал

2. Одежда для занятий.

* Облегающая одежда, для удобства контроля педагога (шорты, футболка, белые носочки, девочкам можно гимнастический костюм)
* Спортивная обувь.(чешки)

3. Спортивный инвентарь

* Мячи разных размеров.
* Атрибуты для выполнения ОРУ
* Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.
* Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

4. Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений

5.Информационное оснащение.

* Aуди и видеотехника,
* CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения.
* Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.
* Методическое сопровождение.
* Интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

***11.Список литературы.***

**Литература для педагогов**

1. Аверкин В.Н. Путёвка в жизнь: Образование, профессия, карьера: Учебн.-справ. Пособие 9, 10 кл. общеобразоват. учреждений / В.Н. Аверкин, О.М. Зайченко. – М.: Просвещение, 2005.
2. Вечер Л.С. Секрет делового общения. Мн., 1996.
3. Кузнецов И.Н. Технология делового общения. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2004.

Марченко А.В., Сасова Н.А., Гуревич М.И. Сборник нормативно методических материалов по технологии. – М.: Вентана-Графф, 2002.

Павлова Т.Л. Профориентация старшеклассников: Диагностика и развитие профессиональной зрелости. – М.: ТЦ Сфера, 2005.Этикет для карапузов в детском саду.

"Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий" - Е. С. Крючек, С Петербург, 1999.

4. "Оздоровительная аэробика" - Ростова В.А., Ступкина М.О., 2003.

5. [Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день - 224 с. (Бурбо Л.)](http://bookashop.ru/book/?book=67387).

6. [Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день - 224 с. (Бурбо Л.)](http://bookashop.ru/book/?book=67385).

7. [Фитнес: Мифы, иллюзии, реальность: Практическое руководство для сторонников активного образа жизни - 64 с. (Руненко С.Д.)](http://bookashop.ru/book/?book=67420).

8. Материалы журналов «Здоровье от природы» и «Шейп».

9. Барановский А. Ю., Диетология. СПб.: Спутник врача,2006.

10. Беюл Е.А., Будаговская В.Н., Высоцкий В.Г. и др. Справочник по диетологии. М.: Медицина, 1992.

11. [Захаров Е.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=захаров%20е), [Карасев А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=карасев%20а), [Сафонов А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=сафонов%20а)[Энциклопедия физической подготовки](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=энциклопедия%20физической%20подготовки). [Методические основы развития физических качеств](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=методические%20основы%20развития%20физических%20качеств). 1994, с. 35-36.

12. [Здоровье](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=здоровье). [Популярная энциклопедия](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=популярная%20энциклопедия). 1990, с. 360, 620.

13. [Кенеман А.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=кенеман%20а), [Хухалева Д.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=хухалева%20д)[Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=теория%20и%20методика%20физического%20воспитания%20детей%20дошкольного%20возраста). М., 1978, с. 109.

14. [Леонтьева Н.Н.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=леонтьева%20н), [Маринова К.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=маринова%20к)[Анатомия и физиология детского организма](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=анатомия%20и%20физиология%20детского%20организма). М., 1986.

15. [Матвеев Л.П.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=матвеев%20л)[Теория и методика физической культуры](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=теория%20и%20методика%20физической%20культуры): Учебн. для ин-тов физ. культ. М., 1991, с. 272.

**Литература для учащихся**

1. Алёхина И.В. Имидж и этикет делового человека. – М.: Изд-во «ЭНН», 1996.
2. Венедиктова В.И. О деловой этике и этикете. – М.: Фонд «Правая культура», 1994.
3. Дунцова К.Г., Станкович Г.П. Этикет за столом. – М.: Экономика, 1990.
4. Зарецкая И.И., Чернер С.Л. Деловой этикет. – М., 1998.
5. Лихачёва Л.С. Этикет деловой женщины, или Практика непринуждённого поведения. Екатеринбург: У – Фактория, 2003.
6. Лощинская В.М. Этикет и сервировка стола. – М.: Махаон, 2001.
7. Поддубская Л.Р. Этикет от А до Я. – М.: Народное образование, 2003.
8. Технология: Учебник для учащихся 10 класса общеобразовательной школы / Под редакцией В.Д Симоненко. – М.: Вентана – Графф, 2002.

**Литература для родителей**

1.Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. - [Академия Развития](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXVXNEdVQ5U21EMllQTDlvaTFlZ0M0ZW1NbFloR21WNXFtWmpDZXpWN2paU2YzdXcwN3ppaXdKU3YtajAtTEV3S0IxalB5aEN5VU8zaHQ0eTRycG5YZHBubjk4Qjh5U3hLRGVXZHVpWGpmdS1QSEM0QTBqTm1PZTVKWXluWFVuTWZyUmlfVkxLN0xtbXFEVk1jR2paRC1EVDltWk1NZ2x6enN4TXhsTC1rcTdFTHdwNFg0OHNDSWZsNTVOaUg1UFNlSTF6VW9UVHBHb3ZJdlVxVUplQ1BxMkxQZ0J4M2lseExmemNxWXplSXVrU2ZRNHVXeGd4T25OcExIcWoxRUpvYzdlT2IwN3I0OUJnUkV6YkpQNnZ2NFU&b64e=2&sign=caea10ea5c1925969d1a150d1285994c&keyno=17), 2008.  
2.Красикова И. Массаж и гимнастика для детей от года до семи лет. – СПб: [АСТ](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXVXNEdVQ5U21EMllQTDlvaTFlZ0M0ZW1NbFloR21WNXFtWmpDZXpWN2paU2YzdXcwN3ppaXdLVl8wd2VfckF6SG9GQkt3ZXZ6NGc5SHR5ekdhbXFTMzhrM3N5VVpqWXNuWWNMMmFOeVpCOUMxQzNyTlhFR2ZyN1RhRVdNWm4wWnl2VTlpUVNwcGZsNWpnR1RvSTk0NVJMajcxRVl0UllEQWNRbTRVdkY4QXJI&b64e=2&sign=25b7de0bb7f509cad9a67cb421d00f9a&keyno=17), 2008.