

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "31" 08 2017г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНО



Директор MBUDO «ДЮЦ»  
Амелина И.Н.  
Приказ от "01" 09 2017г.  
№ 95-А

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«РИТМИКА-АЭРОБИКА»**

Направленность:

физкультурно-спортивная

Срок реализации:

4 года

Возраст учащихся:

7-11 лет

Автор/разработчик:

**Абдуразакова Татьяна Васильевна**

Педагог дополнительного образования

Тула, 2012 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики, состоящей из системы упражнений, которые дают обучающимся здоровье, бодрость, повышает тонус нервной системы.

**Актуальность** программы заключается в том, что она дает возможность детям младшего школьного возраста знакомиться с основами физкультурных занятий и выполнять различные танцевально-спортивные упражнения в музыкальном сопровождении. Ритмическая гимнастика усиливает физиологические процессы в организме. Это происходит за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности с помощью циклических движений - бега, прыжка, танца. Это своеобразный вариант бега трусцой, только под музыку, с добавлением гимнастических упражнений. В ритмической гимнастике не ограничен выбор движений, воздействующих на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких, как ловкость, гибкость, пластичность и выносливость. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся.

Использование музыкально-ритмических упражнений весьма целесообразно и особенно на первом году обучения, ибо сама природа ритмических упражнений – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения – требует от детей постоянного сосредоточения внимания.

Дополнительная образовательная программа «Ритмика-аэробика» составлена с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста. В процессе обучения дети получают знания о пользе и значении основных элементов гимнастики и основ ритмического спортивного движения, усваивают их, учатся показывать и объяснять движения, замечая и устраняя ошибки при их исполнении, а также умению самостоятельно составлять и проводить урок на основе пройденного материала, развивая свои творческие и организаторские способности. Успешное и выразительное выполнение танцевальных элементов под музыку приносит детям удовлетворение и радость, закрепляя привычку двигаться ритмично и красиво, способствуют развитию координации, быстроты движений и других жизненно необходимых двигательных качеств, как непринужденность, эмоциональность и др.

Программа предусматривает выполнение обучающимися групповых упражнений под музыку, что требует единых усилий сознательности и активности, творческого отношения к делу.

Социальная потребность ритмической гимнастики определяется широким распространением этого вида спорта, обладающего богатыми традициями:

воспитание моральных, волевых, эстетических качеств. Развитие зрительной и двигательной памяти, внимания, кругозора, общей культуры поведения.

Занятия по данной программе носит смешанный характер: это упражнения атлетического характера, где преобладают упражнения на выносливость, но основной акцент делается на танцевальные упражнения с элементами гимнастики, куда входят упражнения общеразвивающие, свободная пластика и элементы современного танца.

Танцевальные упражнения, используемые на занятиях, знакомят обучающихся с элементами эстрадного, бального танца и народным творчеством, развивая в них любовь к искусству своего народа. Это прекрасное средство воспитания и отдыха детей.

### ***ЦЕЛЬ:***

Содействие всестороннему развитию личности обучающегося средствами танцевально-ритмических упражнений.

### ***ЗАДАЧИ:***

1. Физическая подготовка детей:
  - развитие опорно-двигательного аппарата;
  - формирование постановки корпуса и стопы;
  - содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.
2. Совершенствование психомоторных способностей обучающихся:
  - развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
  - развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
  - формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.
3. Развитие творческих и созидательных способностей обучающихся:
  - развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
  - формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку; развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

### **Режим занятий**

Программа первого года обучения рассчитана на 72 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Программа второго,

третьего и четвертого годов обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

### **Формы занятий**

Основной формой занятий является «Урок-тренировка», состоящий из 3 основных частей:

**1. Разминка.**

**2. Основная часть:**

- повторение ранее выученных элементов;
- разбор нового материала;
- игры.

**3. Заключительная часть:**

- подведение итогов проделанной работы;
- выставление «оценки» себе;
- обсуждение творческих заданий.

В образовательном процессе используются также такие формы занятий, как:

- концерт
- тематические утренники
- конкурсы
- интегрированные и обобщающие занятия.

**Формы диагностики**, используемые при проверке результативности обучения по данной программе:

- зачетные занятия (промежуточные и итоговые);
- конкурсы, фестивали;
- открытые занятия;
- наблюдения.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1-ый год обучения**

**2 часа в неделю, 72 часа в год**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение	1	1	
2.	Простейшие ритмические упражнения	8	1	7
3.	Ритмические упражнения «Диско»	10		10

4.	Ритмические упражнения «Карнавал»	14	1	13
5.	Ритмические упражнения «Новый год»	1		1
6.	Атлетические, танцевальные, пластические и смешанные упражнения	10	1	9
7.	Ритмические упражнения «Карапузы»	14	1	13
8.	Ритмические упражнения «Маленькая страна»	14	1	13
	Итого:	72	6	66

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Введение (1 час)

Теоретические сведения: о пользе и красоте танцевальных движений, личной гигиене, о правилах поведения в зале, о значении ритмических упражнений для здоровья человека.

### 2. Простейшие ритмические упражнения (8 ч.)

Строевые, перестроения, бег, общеразвивающие.

#### Практические

Строевые упражнения: марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями, перестроения на марше в колонну, в две, в три колонны, в круг, в линию.

Бег – в среднем и быстром темпе с изменением направления, в сочетании с прыжками и ходьбой.

Общеразвивающие – основные положения рук, движения руками; основные движения туловищем, правильной осанки, упражнения с предметами (с мячом, гимнастической палочкой).

### 3. Ритмические упражнения «Диско» (10 ч.)

Изучение и постановка танцевально-ритмического упражнения «Диско»

#### Практические

Танцевально-ритмическое упражнения «Диско» – овладение содержанием танца. Разучивание легкого бега на носках с изменением направления и положения ног, приставных шагов, выпадов, прыжков на 180 градусов.

### 4. Ритмические упражнения «Карнавал» (14 ч.)

Постановка и изучение танцевально-ритмического упражнения «Карнавал»

#### Практические

Изучение танцевально-ритмического упражнения, овладение предметом (султанчики), отработка движений с предметом. Шаг самба, переменные шаги, сочетание с бегом, прыжками.

#### **5. Ритмические упражнения «Новый год» (1 ч.)**

Выразительное исполнение выученных танцевально-ритмических упражнений на новогодних праздниках.

#### **6. Атлетические, танцевальные, пластические и смешанные упражнения (10 ч.)**

Совершенствование и усложнение движений.

##### Практические

Упражнения на выносливость: приседания, прыжки, махи; на пластичность: наклоны корпуса, вращение и плавные движения рук и кистей; упражнения танцевальные с элементами гимнастики: шпагат, мостик, колесо; хореографические упражнения: позиции ног – I, II, VI и позиции рук – подготовительной, I, II, III.

#### **7. Ритмические упражнения «Карапузы» (14 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Карапузы»

##### Практические

Упражнения в партере: кувырки, перекаты в группировке вперед, назад. Комбинация акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Движения пружинистые, плавные, маховые – в зависимости от смены музыкальных частей.

#### **8. Ритмические упражнения «Маленькая страна» (14 ч.).**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Маленькая страна».

##### Практические

Перестроение из 4-х колонн в круг, из одного круга в два легким бегом в соответствии с контрастными частями музыки. Работа рук от плавных до резких движений в сочетании с поворотами на 90 и 180 градусов.

### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (1 год обучения)**

Обучающиеся должны знать о значении ритмических упражнений для здоровья человека, о поведении в зале, личной гигиене.

Обучающиеся дети должны уметь ориентироваться в пространстве, организованно двигаться в группе, не мешая друг другу, или выполнять различные перестроения, отражая в них характер и форму музыкального произведения. Уметь выполнять танцевально-ритмические упражнения.

Навыки. Дети усваивают разнообразные двигательные навыки, которые придают телу легкость, гибкость, силу.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-й год обучения

4 часа в неделю. 144 часа в год

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение	2	2	
2.	Движение – это здоровье	12	2	10
3.	Ритмические упражнения с танцевальными элементами	16	-	16
4.	Ритмические упражнения «Мамбо»	18		18
5.	Ритмические упражнения «Мой мир»	18	1	17
6.	Ритмические упражнения «Новогодний карнавал»	2		2
7.	Ритмические, пластические и силовые упражнения	14	1	13
8.	Ритмические упражнения «Скакалочки»	20	1	19
9.	Ритмические упражнения «С обручами»	20	1	19
10.	Ритмические упражнения «Подсолнух»	22		22
	<b>Итого</b>	144	8	136

### СОДЕРЖАНИЕ

#### 1. Введение (2 ч.)

Углубить знание о красоте и пользе ритмических упражнений. Напомнить о правилах поведения в зале, о личной гигиене.

#### 2. Движение - это здоровье (12ч.)

Выполнение упражнений, где участвует большая группа мышц. Интенсивное выполнение движений, увеличение частоты сердечных сокращений, тренировка сердечно-сосудистой системы.

#### Практические

Силовые упражнения, при которых происходит работа отдельных мышц или определенных групп мышц. Силовые упражнения с гимнастическими палочками. Упражнения на растяжку мышц, выносливость, на расслабления мышц. Разновидность прыжков.

### **3. Ритмические упражнения с танцевальными элементами (16 ч.)**

Показ и изучение танцевальных элементов.

#### Практические

Притопы – одно из основных плясовых движений; передача притопами ритмического рисунка музыки; притопы одной ногой, двумя ногами, поочередно; переменные притопы. Боковой галоп, шаг польки. Элементы балльного танца «Вару-вару», «Разрешите пригласить»

### **4. Ритмические упражнения «Мамбо» (18ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Мамбо».

#### Практические:

Изучение шага мамбо, выполнение шага с продвижением вперед и назад («расческа»), повороты корпуса на 180 градусов с круговыми движениями рук над головой. Перестроение из линий в диагональ основным шагом.

### **5. Ритмические упражнения «Мой мир» (18 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Мой мир».

#### Практические:

Разучивание партии с мячами: выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг. Разучивание партии с лентами: круговые, спиральные, волнообразные движения лентой. Отработка движений с предметами.

### **6. Ритмические упражнения «Новогодний карнавал» (2 ч.)**

Выразительное исполнение выученных ритмических упражнений на новогодних праздниках

### **7. Ритмические, пластические и силовые упражнения (14 ч.)**

Усложнение и совершенствование движений.

#### Практические:

Упражнения на выносливость: приседания, прыжки, махи ногой (батман).

Упражнения на пластичность: наклоны корпуса вперед, назад, круговые, растяжка мышц спины, ног.

Упражнения танцевальные с элементами гимнастики: шпагат (прямой и поперечный), мостик, колесо.

Хореографические элементы: releve, grand battement, demi-plie.

### **8. Ритмические упражнения «Скакалки» (20 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Скакалки». Работа с предметом (скакалка)

Практические: Работа над умением владеть скакалкой с различными изменениями в движениях. Соскоки по VI и I позициям ног. Прыжки с продвижением.

### **9. Ритмические упражнения «С обручами» (20ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения. Работа с предметом( обруч)



Практические: Работа над умением владеть обручем с различными изменениями в движениях. Вращение обруча руками, корпусом. Прыжки через обруч.

#### 10. Ритмические упражнения «Подсолнух» (22 ч.)

Постановка и изучение ритмического упражнения.

Практические:

Легкие высокие подскоки по кругу с оттягиванием стопы. Перестроение в колонну. Разучивание движений на полу (партер).

#### Предполагаемые результаты 2 года обучения

Обучающиеся должны знать более глубоко о значении ритмических упражнений для здоровья человека.

Обучающиеся должны уметь сужать и расширять круг, изменить характер в соответствии с динамическими изменениями в музыке. Уметь владеть предметами (обруч, лента, мяч, скакалка).

Навыки пружинящего движения; махового движения рук. Синхронное исполнение, автоматика движений в ритмических упражнениях.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 3-й год обучения

4 часа в неделю, 144 часа в год

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение	2	1	1
2.	Общеразвивающие ритмические упражнения	18	1	17
3.	Ритмические упражнения «Мышата»	20	1	19
4.	Ритмические упражнения «Два весёлых гуся»	24	1	23
5.	Ритмические упражнения «Новогодний праздник»	4		4
6.	Ритмические упражнения с предметами и без предметов	16	1	15
7.	Ритмические упражнения «Моряки»	20	1	19
8.	Ритмические упражнения с элементами корейского танца	20	1	19

9.	Ритмические упражнения «Цветы»	20	1	19
	<b>Итого</b>	144	8	136

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Введение (2 ч.)

Углубить знание о танцевальном искусстве, как об одном из богатейших и действенных средств эстетического воспитания, которое является важным средством формирования нравственных и эстетических идеалов.

### 2. Общеразвивающие ритмические упражнения (8 ч.)

Основой для совершенствования движений является непосредственное воздействие музыки.

#### Практические

Ходьба разных видов. Ходьба, чередующаяся с непродолжительным бегом, и ходьба, переходящая в построение (колонны). Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, мышцы спины, живота; упражнения, укрепляющие мышцы ног. Разновидность прыжков. Каждое упражнение подчеркивает эмоциональный характер музыки.

### 3. Ритмические упражнения «Мышата» (10 ч.)

Постановка и изучение ритмического упражнения «Мышата». Музыкально-двигательный образ весёлых мышат.

#### Практические:

Шаг с высоким подниманием колена и оттягиванием носка в линиях, лёгкий бег на полупальцах по кругу в положении согнутой спины; наклоны корпуса вперед; правильное вращение хвостика; исполнение движений в парах. Уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения, усовершенствование ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

### 4. Ритмические упражнения «Два весёлых гуся» (12 ч.)

Постановка и изучение ритмического упражнения «Два весёлых гуся». Музыкально-двигательный образ гусят.

#### Практические:

Совершенствование лёгкости и чёткости бега в двух кругах с перестроением в 4 колонны, перестроение из колонн по ориентирам в 2 линии. Углубление навыков правильного движения рук и ног (противоход с продвижением вперед).

### 5. Ритмические упражнения «Новогодний праздник» (2 ч.)

Выразительное исполнение выученных ритмических упражнений на новогодних праздниках: «Мышата», «Два весёлых гуся».

### 6. Ритмические упражнения с предметами и без предметов (8ч.)

Показ и выполнение движений. Работа с мячом и лентой.

Практические:

Упражнения на координацию движений корпуса, рук и головы; упражнения на развитие чёткости и точности движений. Смена плавных движений быстрыми, резкими.

Работа с мячом: подкидывание и ловля мяча с поворотом на 180 градусов. Перекаты мяча по полу из одной руки в другую. Наклоны и повороты туловища с мячом. Прыжки с мячом.

Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками: взмахи лентой вверх-вниз, круги лентой в лицевой и боковой плоскостях. Спиральное, круговое, змееобразное вращение ленты на месте и с продвижением.

**7. Ритмические упражнения «Моряки» (10 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Моряки».

Практические:

Бодрый шаг, вырабатывающий равномерность, ритмичность и четкость шага. Изменение характера движения с изменением характера музыки. Разучивание и выполнение движений «присядка», «качалочка», «веревочка». Перестроение из двух линий в диагональ.

**8. Ритмические упражнения с элементами корейского танца» (10 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения с элементами корейского танца.

Практические:

Перестроение из колонны в круг, в 2 линии, в диагональ. Разучивание в кругу элемента «карусель». Овладение предметом (веером) в закрытом и открытом положении, вращение веерами.

**9. Ритмические упражнения «Цветы» (10 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Цветы».

Практические:

Движение шагов вальса по третьей позиции ног. Упражнения, развивающие плавные движения рук. Сочетание шагов вальса с движениями рук. Работа с предметом (цветами). Перестроение из линий в два круга основным танцевальным шагом.

**Предполагаемые результаты 3-ого года обучения.**

Обучающиеся должны знать о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

Обучающиеся должны уметь проявлять творческую активность, свободно и непосредственно пользоваться ритмическими движениями, придумывая

собственные. Уметь использовать упражнения, запланированные в учебно-тематическом плане. Участвовать в районных и городских фестивалях народного творчества. Принимать участие в утренниках и мероприятиях Детско-юношеского центра.

Обучающиеся должны овладеть навыками выразительного, эмоционально-содержательного и технически правильного исполнения движений.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**4-й год обучения**

**4 часа в неделю, 144 часа в год**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение	2	1	1
2.	Танцевальные и общеразвивающие упражнения	20	1	19
3.	Ритмические упражнения «С гитарами»	24	1	23
4.	Ритмические упражнения «Сладкоежки»	22	1	21
5.	Ритмические упражнения «Новогодний калейдоскоп»	2		2
6.	Ритмические упражнения с элементами бального танца «Вару-вару»	22	1	21
7.	Ритмические упражнения «Шутка»	26	1	25
8.	Ритмические упражнения «Восточная фантазия»	26	1	25
	<b>Итого</b>	144	7	137

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Введение (2 ч.)**

Напомнить правила техники безопасности, правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Углубление знаний о танцевально-ритмических упражнениях, о пользе физических упражнений для здоровья.

### **2. Танцевальные и общеразвивающие упражнения (20 ч.)**

Движения, органически связанные с музыкой, ее характером (содержанием), способствующие цельному ее восприятию, отвечающие особенностям мелодии, ритма, динамике музыкального произведения.

Практические:

Упражнения от плавных и медленных до ритмических с прибавлением темпа музыки. Упражнения типа «подтягивание», для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног (приседания), для мышц туловища, комбинированные упражнения, махи ногами в различных исходных положениях, упражнения бегового и прыжкового характера, ходьба, упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки.

**3. Ритмические упражнения «С гитарами» (24 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «С гитарами». Работа с предметом (Гитара)

Практические:

Технически верное исполнение основного шага. Владение предметом (гитарой). Перестроения из линий в круг, из круга в диагональ. Выполнение танцевального шага с использованием предмета.

**4. Ритмические упражнения «Сладкоежки» (22 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Сладкоежки». Работа с предметом (Муляж конфеты)

Практические:

Владение предметом (муляжи конфет). Переменный шаг. Изменение характера движения с изменением характера музыки. Перестроение из двух линий в диагональ, из диагонали в круг, расхождение по ориентирам.

**5. Ритмические упражнения «Новогодний калейдоскоп» (2 ч.)**

Выразительное исполнение выученных ритмических упражнений на новогодних праздниках.

**6. Ритмические упражнения с элементами бального танца «Вару-вару» (22 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Вару-вару».

Практические:

Приставной шаг с небольшим наклоном туловища в сторону движения. Полуприседания, хлопки перед собой, с поворотом направо и налево. Исполнение основного хода по одному и в паре. Исполнение основного шага с продвижением по кругу.

**7. Ритмические упражнения «Шутка» (26 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Шутка».

Практические:

Технически верное исполнение движений в различных темпах – умеренном и быстром. Владение предметом (платком). Бег с захлестом, на месте и с продвижением. Перестроение основным шагом из линии в круг, из круга в полукруг, расхождение по ориентирам.

## **8. Ритмические упражнения «Восточная фантазия» (26 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Восточная фантазия».

Практические:

Пластичность рук, владение корпусом, четкое сохранение танцевального рисунка. Круговые движения плечами, тряска плечами, «змеевидные руки», движения грудной клеткой вправо и влево, оттяжка бедра вправо и влево, горизонтальная восьмерка бедрами вперед и назад.

### **Предполагаемые результаты 4 года обучения**

Обучающиеся должны знать, как благотворно влияют физические и танцевальные упражнения на организм человека.

Обучающиеся должны уметь эмоционально передавать танцевальный образ, владеть своим телом, координировать свои движения в соответствии с музыкальным образом.

Навыки. Обучающиеся могут свободно и непосредственно пользоваться танцевальными элементами или придумывать собственные, двигаться непринужденно в соответствии с музыкальным образом.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Четко подобранный танцевальный репертуар, музыкальное сопровождение.

Разработка и постановка ритмических упражнений Абдуразаковой Т.В.

Оформление к ритмическим упражнениям:

- 1) Ритмические упражнения «Диско» - ритмическая диско-музыка
- 2) Ритмические упражнения «Карнавал» - музыка «Самба»
- 3) Ритмические упражнения «Карапузы» - песня «Карапузы», исполнитель Р. Газманов
- 4) Ритмические упражнения «Маленькая страна» - песня «Маленькая страна», исполнитель Н. Королева
- 5) Ритмические упражнения «Мамбо» - песня «Мамбо»
- 6) Ритмические упражнения «Мой мир» - песня «Мой мир», исполнитель К. Орбакайте
- 7) Ритмические упражнения «Скакалочка» - музыка польки
- 8) Ритмические упражнения «С обручами» - музыка диско
- 9) Ритмические упражнения «Подсолнух» - песня «Подсолнух»
- 10) Ритмические упражнения «Мышата» - минусовая фонограмма «Песня мышат»

- 11) Ритмические упражнения «Два весёлых гуся» - минусовая фонограмма песни «Жили у бабуси»
- 12) Ритмические упражнения «Моряки» - песня «Морячка», исполнитель – О. Газманов
- 13) Ритмические упражнения с элементами корейского танца – музыка Хит-парад
- 14) Ритмические упражнения «Цветы» – Чайковский «Щелкунчик»
- 15) Ритмические упражнения «С гитарами» - американский сперичуэлс
- 16) Ритмические упражнения «Сладкоежки» - ритмическая музыка в стиле диско
- 17) Ритмические упражнения «Шутка» - песня «Гоп-гоп», исполнитель – В. Сердючка
- 18) Ритмические упражнения «Восточная фантазия» - восточная песня, исполнитель – Tarkan

Хорошо проветриваемый, освещенный зал.

Реквизит: султанчики, воздушные шары, веера, цветы, флажки, мяч, лента на палочке, обруч, скакалка, костюмы.

Обучающиеся должны иметь форму:

- 1) лосины или шорты;
- 2) водолазку или футболку;
- 3) белые носки;
- 4) чешки;
- 5) аккуратно подобранные волосы;
- 6) индивидуальные коврики

### **ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДЕТЯМ И РОДИТЕЛЯМ**

1. Пономарева С.А. Физкультура и спорт для самых маленьких. М. «Знание» 1988 г.
2. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г Сайкина. Танцевально- игровая гимнастика для детей. - Санкт- Петербург, Детство- Пресс , 2010 год

### **ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ПЕДАГОГОМ**

1. Раевская Н. Музыкально-двигательные упражнения/ Н. Раевская, С. Руднева.
2. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду/ Г.П. Лескова. - М., 1991.
3. Пономарева С.А. Физкультура и спорт для самых маленьких/ С.А. Пономарева. - М.: Знание, 1988.

4. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения/ М.А. Михайлова, Н.В. Воронина. – Ярославль.: Академия Развития, Академия Холдинг, 2004.
5. Современные бальные танцы/ Сост. А.Н. Беликова. – М.: Сов. Россия, 1981.
6. Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе / Пер. с англ. С.Ю. Бардиной. – М.: АСТ, Апрель, 2004.
7. Аэробика дома / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.
8. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г Сайкина. Танцевально- игровая гимнастика для детей. «Са-фи—дансе». Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных школьных учреждений. - Санкт- Петербург, Детство- Пресс , 2010 год
9. Слуцкая С. Л -Танцевальная мозаика.- Линка –пресс. Москва , 2006