

**Комитет образования Администрации Великого Новгорода  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №73 «Ладушки»**

**Рассмотрена**

Педагогическим советом

МАДОУ «Детский сад № 73 «Ладушки»

протокол № 4 от «31» мая 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
ознакомительного уровня**

**«Ритмическая мозаика»**

Возраст обучающихся 5-6 лет

Срок реализации программы 8 месяцев, 64 часа

Авторы-составители:  
Кузьмина Елена Владимировна  
педагог дополнительного образования

Великий Новгород  
2024

РЕЦЕНЗИЯ \_\_\_\_\_ Ращупкина Н.Ю.  
старший воспитатель  
31.05.2024 год

СОГЛАСОВАНО \_\_\_\_\_ Кориненко О.Б.  
Подпись ответственного лица  
МАДОУ «Детский сад № 73 «Ладушки»  
31.05.2024 год

Сведения о внесении изменений в программу:  
\_\_\_\_\_ дата  
Внесенные в программу  
изменения рассмотрены педагогическим советом  
протокол №\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Структура программы

<b>№</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Стр.</b>
	Титульный лист	<b>1</b>
	Структура программы	<b>3</b>
1	Комплекс основных характеристик программы	<b>4</b>
1.1	Пояснительная записка	<b>4</b>
1.2	Цель и задачи программы	<b>5</b>
1.3	Содержание программы	<b>6</b>
1.4	Планируемые результаты	<b>9</b>
2	Комплекс организационно-педагогических условий	<b>9</b>
2.1	Календарный учебный график	<b>9</b>
2.2	Условия реализации программы	<b>10</b>
2.2.1	Кадровое обеспечение программы	<b>10</b>
2.2.2	Материальное обеспечение программы	<b>10</b>
2.3	Формы аттестации	<b>10</b>
2.4	Методические материалы	<b>10</b>
2.5	Список литературы для педагога	<b>11</b>

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Представленная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Формирование «культуры творческой личности»: развитие в обучающихся природных задатков, творческого потенциала, специальных способностей, позволяющих ему самому реализоваться в различных видах и формах двигательной активности.

Основной целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Данная программа составлена на основе программы «Са-Фи-Дансе» (авт. Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилёва, 2020), учебно-методического пособия «Степ-аэробика «Топ-топ» (Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина, 2021)

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа имеет физкультурноспортивную направленность. Программа разработана и реализуется в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждённой приказом Минпросвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи";
- Проектом Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Письмом Минобрнауки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09- 3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); - Уставом и локально-нормативными актами учреждения.

### **Актуальность. «Ритмическая мозаика» (далее Программа)**

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. Ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.

В последние годы наблюдается снижение двигательной активности детей, в том числе дошкольного возраста. На этом этапе необходимо не только укреплять здоровье и развивать физические качества дошкольников, но и привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В связи с этим внедрение упражнений степаэробики в физкультурно-оздоровительную деятельность дошкольников за счёт её эмоциональности, нестандартности, эффективности не только разнообразит средства физического воспитания, но и способствует решению более частных задач, таких как развитие физических качеств,

музыкально-ритмических и творческих способностей, совершенствование координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

**Новизна** программы заключается в реализации системы воспитания и обучения детей с использованием нетрадиционных видов упражнений (игроритмика, игрогимнастика и игротанец), в возможности интегрировать в физическое воспитание задачи творческого направления. Основная задача этого этапа - приобщить обучающихся к материалу, дающему пищу воображению, затрагивающему не только интеллектуальную, но и эмоциональную сферу ребёнка.

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа знакомит детей с основными правилами и способами работы на степ-платформе. На основе полученных знаний у обучающихся формируется стремление к развитию двигательных навыков. Программа имеет большое значение для приобщения дошкольников к здоровому образу жизни. Программа способствует развитию мышления, внимания, памяти.

#### **Отличительные особенности программы.**

Программа «Ритмическая мозаика» (степ-аэробика) поделена на взаимосвязь и единство различных способов деятельности друг с другом. Предлагаемые занятия являются одним из средств развития творческих способностей. Реализация программы основана на приобщении детей к спорту, улучшению физических качеств. Программа адаптирована к условиям образовательного процесса МАДОУ «Детский сад № 73 «Ладушки». Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы обучающихся наполняемостью до 12 человек, что позволяет продуктивно вести как групповую, так и индивидуальную работу с детьми. Учитываются возрастные и индивидуальные особенности каждого ребёнка, что позволяет сделать занятия интересными и продуктивными для детей.

**Программа адресована** детям 5-6 лет. Для обучения принимаются все желающие без предъявления требований к уровню подготовки.

**Численный состав** не менее 6 человек, характер состава постоянный, разновозрастной.

#### **Объём, сроки, режим освоения программы:**

Учебно-воспитательный процесс осуществляется в очном формате 8 месяцев, продолжительность обучения составляет 64 часа

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному академическому часу (2530 минут)

#### **Формы занятий:**

Основной формой работы с детьми являются тематические учебные занятия. Занятия включают в себя подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть должна обеспечить сосредоточение внимания и установку на выполнение основных задач; подготовить центральную нервную систему и сенсорные системы занимающихся к основной части, разогреть мышцы, связки, суставы; создать благоприятный,

положительный фон, обеспечить психологический и эмоциональный настрой, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению. Основная часть занятия решает главные задачи (образовательные, оздоровительные, воспитательные): формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, знаний о степ-аэробике и её влиянии на организм занимающихся и технике выполнения упражнений; обучение новым упражнениям; развитие двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма. Заключительная часть включает в себя: постепенное снижение физической, психологической и эмоциональной нагрузки; подведение итогов занятия, установка на следующее занятие.

### **Направленность программы:**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Ритмическая мозаика» составлена на основе программы «Са-Фи-Дансе» (авт. Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилёва, 2020), учебно-методическое пособие «Степ-аэробика «Топ-топ» (Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина, 2021).

Программа направлена на создание условий для физкультурно-спортивного развития детей дошкольного возраста. Программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации, в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 73 «Ладушки».

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель:**

Развитие физических способностей, обучающихся посредством танцевально-игровой деятельности.

### **Достижение поставленной цели основывается на решении следующих задач:**

#### **Образовательные:**

1. Развивать мышление, воображение, находчивость.
2. Формирование способности к творческому раскрытию, самостоятельности, саморазвитию.
3. Расширять кругозор.
4. Овладение умениями применять в дальнейшей жизни полученные знания.

#### **Развивающие:**

1. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость.
2. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
3. Развивать мелкую моторику.
4. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
5. Вооружить занимающихся знаниями, о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни **Воспитательные:**
  1. Соблюдение правил техники безопасности.
  2. Стремление к собственному поиску, самостоятельности.
  3. Понимание необходимости качественного выполнения образа
  4. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
  5. Воспитывать инициативность, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия

### 1.3. Содержание программы Учебный план

Раздел	Всего часов (в год)	В том числе	
		Теория	Практика
Раздел 1. Игрогимнастика	10	3,0	7,0
Раздел 2. Танцевально-ритмическая гимнастика	50	5,0	45,0
Итоговые мероприятия.	4	0,2	3,8
<b>Итого</b>	<b>64</b>	<b>8,2</b>	<b>55,8</b>

#### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации, контроль
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Игрогимнастика</b>		<b>10</b>	<b>2,0</b>	<b>8,0</b>	
<b>1</b>	<b>Тема 1. Дружные ребята</b>	<b>3</b>	<b>0,6</b>	<b>2,6</b>	Беседа. Показ
<b>1.1</b>	Становись-разойдись. Знакомство со степплатформой. Инструктаж	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	Беседа. Показ
<b>1.2</b>	Становись-разойдись. Основные шаги. Ориентировка в пространстве	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	Беседа. Показ. Наблюдение.
<b>1.3</b>	Пятнашки. Вхождение и сход со степа	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	Беседа. Показ

<b>2</b>	<b>Тема 2. Зверюшки</b>	<b>3</b>	<b>0,6</b>	<b>2,4</b>	
<b>2.1</b>	Колючая семейка. Знакомство с базовым шагом	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	Беседа. Показ
<b>2.2</b>	Рыбки. Движения вокруг степа	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	Беседа. Показ. Наблюдение
<b>2.3</b>	Два весёлых гуся. Работа в парах	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	Беседа. Показ

	парах				
<b>3</b>	<b>Тема 3. Осень</b>	<b>4</b>	<b>0,8</b>	<b>3,2</b>	
<b>3.1</b>	Осенние фантазии. Отработка базового шага	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	Беседа. Показ
<b>3.2</b>	Как прекрасен этот мир. Движения в разных направлениях вокруг степа	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	Беседа. Показ
<b>3.3</b>	На лесной опушке. Вхождение и спуск со степа	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	Беседа. Показ
<b>3.4</b>	Листопад. Речетатив «Лесенка – чудесенка»	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	Беседа. Показ
<b>Раздел 2. Танцевально-ритмическая гимнастика</b>		<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>	
<b>4</b>	<b>Тема 4. Сказочная страна</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Беседа. Показ
<b>4.1</b>	Животные, которых я придумал. Закрепление базовых шагов	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	Беседа. Показ
<b>4.2</b>	Фантазии сказочного леса. Использование шагов для передачи образа	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	Беседа. Показ
<b>4.3</b>	Зимняя сказка. Закрепление базовых шагов	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	Беседа. Показ
<b>4.4</b>	Волшебный лес. Движения под музыку. Ритм	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	Беседа. Показ. Наблюдение
<b>4.5</b>	Волшебный хоровод снежинок. Использование шагов для передачи образа	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	Беседа. Показ. Наблюдение
<b>5</b>	<b>Тема 5. Зима</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
<b>5.1</b>	Весёлая зима. Шаг Step tap	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	Беседа. Показ
<b>5.2</b>	Сказочный пингвин. Отработка равновесия	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	Беседа. Показ
<b>5.3</b>	Фантазии зимнего леса. Закрепление шагов	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	Беседа. Показ
<b>5.4</b>	Зима в деревне. Скользящие шаги	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	Беседа. Показ

5.5	На Севере. Отработка шага	2	0,2	1,8	Беседа. Показ. Наблюдение
<b>6</b>	<b>Тема 6. Весна</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
6.1	Волшебный цветок. Использование шагов для передачи образа	2	0,2	1,8	Беседа. Показ. Наблюдение
6.2	Подарок маме. Базовые шаги со сходом с платформы	2	0,2	1,8	Беседа. Показ
6.3	На лесной опушке. Упражнение «Медведь»	2	0,2	1,8	Беседа. Показ

6.4	Шмели над лугом. Координация рук, развитие мелкой моторики	2	0,2	1,8	Беседа. Показ
6.5	Весёлый лужок. Повторение упражнения «Медведь»	2	0,2	1,8	Беседа. Показ
<b>7</b>	<b>Тема 7. Космос</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
7.1	Звёзды и кометы. Повторение базовых шагов	2	0,2	1,8	Беседа. Показ. Наблюдение
7.2	Наш космодром. Вхождение на степ-платформу боком	2	0,2	1,8	Беседа. Показ. Наблюдение
7.3	Солнечные зайчики. Движения с использованием движений рук	2	0,2	1,8	Беседа. Показ. Наблюдение
7.4	Космонавты. Разучивание речетатива «Мы весёлые ребята»	2	0,2	1,8	Беседа. Показ. Наблюдение
7.5	Ракеты. Повторение речетатива «Мы весёлые ребята»	2	0,2	1,8	Беседа. Показ. Наблюдение
<b>8</b>	<b>Тема 8. Путешествие в Спортландию</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Беседа. Показ. Наблюдение
8.1	Игра по станциям. Выполнение заданий при помощи ориентиров	2	0,2	1,8	Беседа. Показ. Наблюдение
8.2	Дружные ребята. Повторение речетатива «Мы весёлые ребята»	2	0,2	1,8	Беседа. Показ. Наблюдение
8.3	Мы уже большие. Отработка точности выполнения упражнений по словесной инструкции	2	0,2	1,8	Беседа. Показ. Наблюдение
8.4	Детские забавы. Движение под ритм музыки	2	0,2	1,8	Беседа. Показ. Наблюдение

8.5	Спортивные состязания. Отработка точности выполнения упражнений по словесной инструкции	2	0,2	1,8	Беседа. Показ. Наблюдение
<b>Раздел 3. Итоговые мероприятия</b>		<b>4</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	
9	Игра – путешествие «Северный полюс»	1	0,1	0,9	Показ. Наблюдение
10	Игра – путешествие «Времена года»	1	0	1	Показ.
11	Игра – путешествие «Пограничники»	1	0,1	0,9	Показ.
12	Итоговое занятие «Посмотрите, мамы, что умеем мы»	1	0	1	Показ. Наблюдение

### Содержание программы.

#### Раздел 1. Игрогимнастика – 10 часов

##### Тема 1. Дружные ребята – 3 часа

*Теория.* Знакомство со степ-платформой. Инструктаж по технике безопасности

*Практическая часть.* Ориентировка в пространстве. Вхождение и сход со степа.

##### Тема 2. Зверюшки – 3 часа

*Теория.* Подъём и сход со степ-платформы. Показ правильного выполнения базового шага

*Практическая часть.* Движения вокруг степа . Работа в парах около степ-платформы 1

##### Тема 3. Осень – 4 часа

*Теория.* Правила безопасности при подъёме и спуске со степа

*Практическая часть.* Отработка базового шага. Движения в разных направлениях вокруг степа. Вхождение и спуск со степа. Разучивание речитатива «Лесенка – Чудесенка» .

#### Раздел 2. Танцевально-ритмическая гимнастика – 50 часов

##### Тема 4. Сказочная страна – 10 часов

*Теоретическая часть.* Закрепление правил работы на степе

*Практическая часть* Закрепление базовых шагов. Использование шагов для передачи образа. Движения под музыку. Использование шагов для передачи образа.

##### Тема 5. Зима – 10 часов

*Теоретическая часть.* Закрепление правил работы на степе

*Практическая часть.* Шаг Step tap. Отработка равновесия. Закрепление базовых шагов. Скользящие шаги. Отработка шага.

##### Тема 6. Весна – 10 часов

*Теоретическая часть.* Соблюдение правил при работе в парах.

**Практическая часть.** Использование шагов для передачи образа. Базовые шаги со сходом с платформы. Упражнение «Медведь». Координация рук, развитие мелкой моторики. Повторение упражнения «Медведь».

### **Тема 7. Космос – 10 часов**

**Теоретическая часть.** Соблюдение правил при работе в парах. Звёзды и кометы.

**Практическая часть.** Повторение базовых шагов. Вхождение на степ-платформу боком. Движения с использованием движений рук. Разучивание речитатива «Мы весёлые ребята». Повторение речитатива «Мы весёлые ребята».

### **Тема 8. Путешествие в Спортландию – 10 часов**

**Теоретическая часть.** Соблюдение правил при работе в парах.

**Практическая часть.** Выполнение заданий при помощи ориентиров. Повторение речитатива «Мы весёлые ребята». Отработка точности выполнения упражнений по словесной инструкции.

### **Раздел 3. Итоговые мероприятия – 4 часа**

**Теоретическая часть.** Показ упражнений с обсуждением

**Практическая часть.** Игра – путешествие «Северный полюс»;

Игра – путешествие «Времена года»;

Игра – путешествие «Пограничники»; 1

Итоговое занятие «Посмотрите, мамы, что умеем мы» 1

### **Основные принципы программы:**

1. *Принцип возрастания и чередование нагрузки.* Так, в подготовительной части для подготовки опорно-двигательного аппарата к работе в основной части разные части тела включаются в работу последовательно, а их интенсивное выполнение чередуется с другими упражнениями.
2. *Принцип динамичности.* Каждое занятие необходимо творчески пережить и прочувствовать, только тогда сохраняется логическая цепочка – от самого простого до заключительного, максимально сложного задания.
3. *Принцип сравнений* подразумевает разнообразие вариантов решения детьми заданной темы, развитие интереса к поисковой работе с материалом, помогает развитию творчества, воображения.
4. *Принцип выбора* в творческом взаимодействии взрослого и ребенка при решении данной темы, без каких либо определенных и обязательных ограничений.
5. *Принцип индивидуализации* - обеспечивает развитие каждого ребенка.

### **Формы и способы работы с детьми:**

Основной формой работы с детьми является фронтально – тематическая совместная деятельность.

Занятия включают в себя подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть должна обеспечить сосредоточение внимания и установку на выполнение основных задач; подготовить центральную нервную систему и сенсорные системы занимающихся к основной части, разогреть мышцы, связки, суставы; создать благоприятный, положительный фон, обеспечить психологический и эмоциональный настрой, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению.

Основная часть занятия решает главные задачи (образовательные, оздоровительные, воспитательные): формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, знаний о степ-аэробике и её влиянии на организм занимающихся и технике выполнения упражнений; обучение новым упражнениям; развитие двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма.

Заключительная часть включает в себя: постепенное снижение физической, психологической и эмоциональной нагрузки; подведение итогов занятия, установка на следующее занятие.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы.**

##### ***У ребенка:***

- желание и умение детей самостоятельно творить;
- умения детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные средства и нетрадиционные способы выполнения упражнений;
- развитие у детей мелкой моторики рук, творческого воображения, композиционных умений и зрительно-двигательной координации;
- умение давать мотивированную оценку результатам своей деятельности; проявление желания участвовать в постановке сюжетных композиций;
- развитие чувства удовлетворённости от полученного результата.

##### ***У педагога***

- создание системы работы с детьми на степ-платформе с использованием разнообразного музыкального материала;
- повышение профессионального мастерства педагогов, самообразование, саморазвитие;
- поиск, развитие педагогического сотрудничества с семьями воспитанников в вопросах физического воспитания детей.

##### ***У родителей***

- повышение компетентности в вопросах развития творческого воображения дошкольников средствами танцевально-ритмических движений.
- развитие интереса к спорту, к совместной с детьми деятельности.

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Календарно – учебный график

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
8 месяцев	01.10.2024	31.05.2025	32	64	64	2 раза в неделю

### 2.2. Условия реализации программы 2.2.1.

#### Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными компетенциями в области: умение ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся, создавать условия обеспечения позитивной мотивации обучающихся, адекватно подбирать приёмы и методы работы в рамках одного занятия или цикла занятий, принимать решения в педагогических ситуациях, реализовывать педагогическое оценивание.

#### 2.2.2. Материальное обеспечение программы.

- степ-платформа
- коврики
- музыкальный центр;
- диски с музыкой (детский репертуар).

#### 2.2.3. Формы аттестации Способы

**оценки результативности освоения программы:**

1. Организация ежемесячных открытых просмотров на базе МАДОУ.
2. Фотовыставки в МАДОУ.

**Формы текущего контроля** – наблюдение, беседы, просмотр (проводится каждые 3 месяца)

**Форма аттестации:** демонстрация образовательных результатов на итоговом занятии с использованием показа с обсуждением.

#### Список литературы:

1. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитнес-технологии в образовательных учреждениях: учеб.метод. пособие. - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена 2016. - 253 стр.
2. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально — игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020. - 352 с. 3. Белкина В.Н., Васильева Н.Н., Елкина Н.В. Дошкольник: обучение и развитие.

- Воспитателям и родителям. – Ярославль: «Академия развития», «Академия К°», 1998.– 256с.
4. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом// Учёные записки университета им. П.Ф.Лесгафта
  5. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: Уч.метод. Пособие. - Спб.:Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2010. - 107 стр.
  6. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.: Речь, 2003. - 476 стр.
  7. Прикладная и оздоровительная гимнастика: учеб.-метод.пособие/ Ж.Е.Фирилёва, О.Я. Загрядская и др.; под ред. Ж.Е. Фирилёвой, А.Н.Кислого, О.Я. Загрядской. - СПб.: ДЕТСТВО ПРЕСС;М.: ТЦ «Сфера», 2012. - 602 стр.
  8. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. - М., 1993
  9. Бекина С.И. И др. Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. - М., 1950
  10. Васильева Т.К. Секрет танца. - СПб., 1997.
  11. Дубровская Н.В. Приглашение к творчеству. – С.-Пб.: «Детство Пресс», 2004. – 128с. 12. Кольцова М.М., Рузина М.С. Ребёнок учится говорить. Пальчиковый игротренинг. - СПб., 1998.
  13. Морфо-функциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста/ под. Ред. М.В. Антроповой, М.М.Кольцовой. - М., 1983. 14. Колль М.-Э., Поттер Дж. Наука через искусство. – Мн: ООО «Попурри», 2005. – 144с. 15. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие / под ред. А.И.Фёдорова. - Челябинск, 1996.
  16. Фирилёва Ж.Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике. - 1987, 1988.
  17. Урунтаева Г.А. «Диагностика психологических особенностей дошкольника» - М.: АСАДЕМІА, - 1999. – 96с.
  18. Цвынтарый В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. - СПб. 1996