

Управление образования и молодежной политики
администрации Уссурийского городского округа
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 247» г. Уссурийска Уссурийского городского округа

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30 августа 2024 г



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 247» г. Уссурийска
Сергеева М.Н.
Приказ № 89-А от 2.09.2024

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
художественной направленности
«Ритмопластика»

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации программы- 01.10.2024-31.05.2025

Ревенок Светлана Геннадьевна,
старший воспитатель,
Колесникова Наталья Никифоровна,
педагог дополнительного образования

г. Уссурийск
2024

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы.

Недостаточная двигательная активность детей, особенно в период активного роста, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса. Поэтому актуальным является поиск наиболее эффективных путей развития двигательной и эмоциональной сферы ребёнка.

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. Дошкольный возраст – период, когда закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного, эмоционального и физического развития ребенка, формируется личность человека. Очень важно в этот период создать для ребенка такие условия, которые бы способствовали развитию его индивидуальности, внутреннего мира, обогащению творческого потенциала и приобщению к социокультурным ценностям.

Ведущий вид деятельности дошкольника – игра. В игре ребенок не только познает окружающий мир, но и открывает себя в этом мире. Игра как не один другой вид деятельности позволяет наполнить жизнь ребенка движениями, которые являются в этом возрасте самой большой его потребностью. Двигательная активность вызывает у ребенка радостные эмоции, которые существенно влияют на его физическое, психическое и социальное развитие. И. М. Сеченов писал: «Не умеешь двигаться – не умеешь познавать мир, знания такой души перекошены на один бок».

Движение является связующим звеном как внутри каждого вида деятельности, так и внешним интегратором всех видов музыкальной дошкольной деятельности. Ритмопластика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного напряжения,

следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности в школе.

Ритмопластика – это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку, выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Доступная детям, начиная с раннего возраста, ритмопластика не только дает выход повышенной двигательной энергии, но и оказывает разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Актуальность программы заключается в том, что она отвечает запросам воспитанников и родителей (законных представителей) дошкольников, так как формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей дошкольного возраста к творчеству.

Базовой основой для разработки данной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмопластика» являются:

- идеи музыкально-ритмического воспитания А.И.Бурениной, создательницы современной программы ритмопластики для дошкольников, в которой реализуется интеграционный психолого-педагогический подход к развитию ребёнка средствами музыкального движения,
- программа «Са – Фи – Дансе» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина), направленная на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

Направленность программы - художественная.

Уровень освоения: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» имеет стартовый (ознакомительный) уровень освоения. Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, и минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Отличительные особенности программы: все компоненты программы объединяет игровой метод проведения занятий. Это придаёт образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Компонентами программы являются; игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, музыкально-подвижные игры, игры путешествия, креативная гимнастика..

Адресат программы: адресатом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмопластика» являются воспитанники старшего дошкольного возраста (возрастная категория 5-7 лет).

Возрастные характеристики воспитанников

Возрастные характеристики детей 5-6 лет

Детские движения становятся более артистичными и координированными. Дети шестого года жизни уже могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

С шести лет дети уже больше осознают свое «Я», хорошо взаимодействуют со сверстниками, появляется стремление научиться делать движения лучше, красивее, точнее. Они уже способны самостоятельно исправлять свои ошибки и вносить коррекцию по ходу двигательной деятельности. Таким детям легче освоить сложно координированные танцевальные движения.

Особенности организации образовательного процесса: условия набора и формирования групп:

- группы формируются из воспитанников МБДОУ, по одновозрастному принципу (по состоянию на 1 сентября текущего учебного года);
- 5-6 лет;
- 6-7 лет.
- Максимальное количество детей в группе варьируется от 25- до 28 человек подгруппы.
- **Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю.
- **Объем образовательной нагрузки:**

Для детей 5-6 лет	Для детей 6-7 лет
Продолжительность занятия не более 25 минут В неделю-50 минут	Продолжительность занятия не более 30 минут В неделю-60 минут

- **Форма обучения** - очная.
- **Форма проведения занятия** - групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к воспитанникам, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.
- **Продолжительность образовательного процесса** -26 недель, Общая продолжительность занятий составляет 52 академических часа;

- **срок реализации программы -7 месяцев**

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

формирование эмоционально-чувственного внутреннего мира дошкольников, создание условий для развития потенциальных творческих способностей заложенных в ребенке, посредством развития двигательной сферы детей в интеграции с танцевальными навыками.

Задачи программы:

Воспитательные:

- формировать эмоционально-ценностные отношения к искусству танца;
- воспитывать художественный вкус, эмоциональную отзывчивость и культуру восприятия музыкальных произведений;
- воспитывать самостоятельность;
- формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми, через создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве;
- воспитывать у детей интерес к занятиям ритмопластикой путем создания положительного эмоционального настроения;
- воспитывать трудолюбие, терпение, аккуратность, стремление доводить начатое дело до конца;
- воспитывать у ребенка правильную самооценку, умение общаться со сверстниками и работать в коллективе.

Развивающие:

- развивать способность воспринимать музыку, т.е. чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;

- развивать музыкальный слух, чувство ритма; музыкальный кругозор и музыкальную память;
- развивать творческие способности, потребность самовыражения в движении через музыку;
- развивать творческое воображение и фантазию; способность к импровизации;
- развивать эмоциональную сферу и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- развивать восприятие, внимание, память, мышление; тренировать лабильности нервных процессов.

Обучающие:

- приобщать воспитанников к искусству танца;
- формировать навыки основных танцевальных движений;
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
- формировать пластику, культуру движения, их выразительность;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- побуждать к импровизации под музыку, сочинению собственных композиций из знакомых движений, придумыванию своих оригинальных движений в импровизации;
- обогащать двигательный опыт различными видами движений;
- формировать правильную осанку.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Игроритмика. Согласование движений с	6	1	5	Практикум, игровые упражнения

	музыкой				
2.	Игрогимнастика: Упражнения в перестроении; развитие основных видов движений; формирование осанки, дыхательной мускулатуры, расслабление мышц; Развитие образно-двигательных действий в акробатических и имитационных упражнениях	5		5	Беседа, наблюдение
3	Игротанцы: разучивание комбинаций хореографических упражнений и танцевальных шагов, развитие чувства ритма	6	1	5	Практикум, игровые упражнения
4	Танцевально-ритмическая гимнастика: закрепление полученных двигательных навыков в хореографических упражнениях, развитие чувства ритма	6		6	
5	Игропластика: развитие мышечной силы и	8		8	2

	гибкости				
6	Пальчиковая гимнастика: развитие мелкой моторики	3		3	Игровые упражнения
7	Игровой массаж: развитие кинестетического аппарата, повышение сопротивляемости организма	3		3	Практикум, игровые упражнения
8	Музыкально-подвижные игры: развитие общей моторики, чувства ритма и такта.	5		5	Беседа наблюдение
10	Игры – путешествия: формирование образного мышления через движения	5		5	выставка
11	Креативная гимнастика: развитие чувства импровизации	5		5	игровые упражнения
	ИТОГО	52	2	50	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Старшая группа (5-6 лет)

№ недели	Тема занятия	Теория	Практика
1	Занятие 1-2		Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну. Музыкальная подвижная игра. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Бальный танец: «Конькобежцы». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы. Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения.
2.	Занятие 3-4		Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет, построение по ориентирам. Акробатические упражнения: переход из седа в упор, стоя на коленях. Музыкально-подвижная игра: «Пятнашки». Хореографические упражнения поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Игропластика.
3	Занятия 5-6		Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Общее развивающее упражнение. Акробатические упражнения:

			<p>переход из седа в упор, стоя на коленях.</p> <p>Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону.</p> <p>Музыкально-подвижная игра: «Волк во рву».</p>
4	Занятие 7		<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение из шеренги.</p> <p>Хореографические упражнения.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка.</p> <p>Музыкально-подвижная игра: «Волк во рву». Бальный танец: «Конькобежцы».</p> <p>Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет с хлопками.</p>
4	Занятие 8		<p>Сюжет «Путешествие на Северный полюс».</p>
5	Занятие 9-10		<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец «Полька».</p> <p>Музыкально-подвижная игра: «Волк во рву».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка».</p>
6	занятие 11-12		<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Музыкально-подвижная игра: «Группа, смирно».</p> <p>Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком.</p>

			Ритмический танец «Полька».
7	Занятия 13-14.		Строевые упражнения: построение в шеренгу, поворот по распоряжению в колонну. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец «Полька». Танцевально-ритмическая Гимнастика «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающее упражнение и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речетативом.
8	Занятие 15		Строевые упражнения: построение в шеренгу, поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли. Музыкально-подвижная игра: «Группа, смирно». Хореографические упражнения поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: первая позиция, деми плие и ролеве.
8	Занятие 16		Танец «Часики идут».
9	Занятие 17-18		Строевые упражнения: построение в шеренгу, поворот по команде в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый чет с хлопками, через

			<p>счет и наоборот.</p> <p>Танцевальные позиции рук: первая позиция, деми плие и ролеве.</p> <p>Ритмический танец «Модный рок».</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p>
10	Занятие 19-20		<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет, построение по ориентирам.</p> <p>Акробатические упражнения: переход из седа в упор, стоя на коленях. Музыкально- подвижная игра: «Пятнашки».</p> <p>Хореографические упражнения поклон для мальчиков, реверанс для девочек.</p> <p>Игропластика.</p> <p>Ритмический танец «Модный рок».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух».</p>
11	Занятия 21-22.		<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение из шеренги.</p> <p>Музыкально-подвижная игра: «Пятнашки».</p> <p>Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе.</p> <p>«Кик» движение.</p> <p>Бальный танец «Падеграс».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: общеразвивающее упражнение и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речетативом.</p>
12	Занятие 23		<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с</p>

			<p>хлопками, через счет и наоборот. Хореографические упражнения поклон для мальчиков, реверанс для девочек.</p> <p>Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик»-движение.</p> <p>Бальный танец «Падеграс».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: общеразвивающее упражнение и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речетативом.</p>
12	Занятие 24		Сюжет «Путешествие в Спортландию».
13	Занятие 25-26.		<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4.</p> <p>Музыкально-подвижная игра: «Волк во рву».</p> <p>Танцевальные шаги: переменный шаг, притопы, припадание.</p> <p>Бальный танец «Падеграс».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «4 таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение.</p>
14	Занятия 27-28		<p>Строевые упражнения: перестроение одной колонны в две по выбранным водящим.</p> <p>Размыкание по ориентирам.</p> <p>Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4.</p> <p>Музыкально-подвижная игра:</p>

			<p>«Группа, смирно!».</p> <p>Танцевальные шаги: переменный шаг, притопы, припадание.</p> <p>Ритмический танец «Макарена».</p> <p>Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц.</p>
15	Занятие 29		<p>Строевые упражнения: перестроение одной колонны в две по выбранным водящим.</p> <p>Размыкание по ориентирам. гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4.</p> <p>Музыкально-подвижная игра: «Группа, смирно!». Танцевальные шаги: переменный шаг, притопы, припадание. Ритмический танец «Макарена».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «4 таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц.</p>
15	Занятие 30		Сюжет «Маугли».
16	Занятие 31-32		<p>Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам.</p> <p>Игроритмика: ходьба по кругу на каждый счет.</p>

		<p>Общеразвивающее упражнение с предметами: движение с лентой одной и двумя руками.</p> <p>Акробатические упражнения: перекуты вправо, влево, в седе на пятках с опорой на предплечье.</p> <p>Танец «Русский хоровод».</p> <p>Музыкально-подвижная игра: «Пятнашки».</p>
17	Занятия 33-34	<p>Игроритмика: выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет небольшими прыжками с ноги на ногу.</p> <p>Музыкально-подвижная игра: «Пятнашки».</p> <p>Строевые упражнения: перестроение одной шеренги в другую. Общеразвивающее упражнение с предметами: движение с лентой одной и двумя руками.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Облака».</p> <p>Комбинации акробатических упражнений.</p> <p>Танец «Русский хоровод».</p>
18	Занятия 35-36.	<p>Строевые упражнения: перестроение одной шеренги в другую. Общеразвивающее упражнение с предметами: движение с лентой одной и двумя руками.</p> <p>Игроритмика: выполнение движений туловищем в различном темпе. Ритмический танец «Травушка-муравушка».</p> <p>Игропластика: упражнения для развития гибкости.</p> <p>Упражнения на расслабления мышц.</p>

19	Занятия 37		<p>Строевые упражнения: перестроение одной колонны в две по выбранным водящим.</p> <p>Игроритмика: выполнение движений туловищем в различном темпе. Ритмический танец «Травушка-муравушка».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Пастух». Упражнения на расслабления мышц.</p>
19	Занятие 38		Сюжет «Цветик-семицветик».
20	Занятие 39-40.		<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу по звуковому сигналу.</p> <p>Повороты направо, налево.</p> <p>Музыкально-подвижная определение характера музыкального произведения.</p> <p>Танцевальные шаги: комбинации на изученных танцевальных шагах.</p> <p>Танец «Кик».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика, бег по кругу.</p> <p>Игропластика: упражнение на развитие силы и гибкости. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот.</p> <p>Упражнения на расслабления мышц.</p>
21	Занятия 41-42		<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению.</p> <p>Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4.</p>

			Музыкально-подвижная игра: «Группа, смирно!». Хореографические упражнения поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: первая позиция, деми плие и ролеве. Ритмический танец «Давай, танцуй!». Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.
22	Занятия 43		Строевые упражнения: построения в круг. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения «Мальчики пляшут, девочки танцуют». Ритмический танец «Давай, танцуй!». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Облака».
22	Занятие 44		Сюжет «Искатели клада».
23	Занятия 45-46.		Строевые упражнения: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево. Строевые упражнения: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево. Ритмический танец «Вару-вару». Танцевально-ритмическая гимнастика: «4 таракана и сверчок», «Ванечка-пастух».
24	Занятие 47-48.		Строевые упражнения: перестроение одной колонны в две по выбранным водящим. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Прыжки на одной и двух ногах. Акробатические упражнения. Хореографические упражнения

			<p>поклон для мальчиков, реверанс для девочек.</p> <p>Упражнения на расслабления мышц и осанку.</p>
25	Занятия 49-50.		<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Прыжки на одной и двух ногах.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка».</p> <p>Креативная гимнастика: музыкальные творческие игры.</p> <p>Упражнения на расслабления мышц и осанку.</p>
26	Занятие 51-52		<p>Строевые упражнения: перестроения из одной колонны в три.</p> <p>Креативная гимнастика: специальное задание «Танцевальный вечер»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот», «Приходи, сказка».</p> <p>Подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Игровой самомассаж.</p>

Содержание учебного плана 1 года обучения

Подготовительная группа (6-7 лет)

№ недели	Тема занятия	Теория	Практика
1	Занятие 1-2		<p>Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом». При шаге на месте – переступанием.</p>

		<p>Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет.</p> <p>Ритмический танец: «Танец с хлопками».</p> <p>Общеразвивающее упражнение без предметов.</p> <p>Танцевальные шаги: поочередные пружинные движения ногами. Музыкальная подвижная игра по ритмике «Дирижер- оркестр».</p>
2.	Занятие 3-4	<p>Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом». При шаге на месте – переступанием.</p> <p>Строевой шаг на месте, походный шаг передвижения.</p> <p>Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое.</p> <p>Ритмический танец: «Танец с хлопками». Полуприсед.</p> <p>Основные движения туловищем и головой. Прыжки на одной и двух ногах. Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька- встань - ка». Музыкальная подвижная игра «Трансформеры».</p>
3	Занятия 5-6	<p>Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом». При шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг передвижения.</p> <p>Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта.</p> <p>Перестроение из колонны по</p>

			<p>одному в колонну по трое. Ритмический танец: «Слоненок». Игропластика: специальные Упражнения для развития гибкости. Музыкальная подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр».</p>
4	Занятие 7		<p>Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом». При шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг передвижения. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое. Общеразвивающее упражнение без предмета по типу «зарядка». Ритмический танец: «Слоненок».</p>
4	Занятие 8		<p>Сюжет «Охотники за приключениями».</p>
5	Занятие 9-10		<p>Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом». При шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг передвижения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Музыкальная подвижная игра «Круг и кружочки». Хореографические упражнения: «открывания», «руки в сторону и на пояс», «выставление ноги вперед, в сторону, назад». Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Упражнения на расслабление мышц.</p>
6	Занятие 11-12		<p>Строевые упражнения: музыкальная подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр».</p>

			<p>Игроритмика: гимнастическое дирижирование– тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$.</p> <p>Хореографические упражнения: «открывания», «руки в сторону и на пояс», «выставление ноги вперед, в сторону, назад».</p> <p>Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону.</p> <p>Ритмический танец «Полька тройками».</p> <p>Игропаластика: специальные упражнения для развития гибкости.</p>
7	Занятия 13-14.		<p>Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание («летает-не летает», «съедобное– несъедобное»).</p> <p>Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет.</p> <p>Музыкальная подвижная игра «Запев-припев».</p> <p>Общеразвивающее упражнение с флажками по типу зарядки.</p> <p>Ритмический танец «Полька тройками».</p> <p>Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы.</p> <p>Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног.</p>
8	Занятие 15		<p>Музыкальная подвижная игра «Запев-припев». Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер $\frac{4}{4}$.</p> <p>Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону.</p> <p>Ритмический танец «Московский рок».</p>

			Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнения с флажками». Упражнения на осанку.
8	Занятие 16		Сюжет «Морские учения».
9	Занятие 17-18		Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов. Ритмический танец «Полька тройками». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Креативная гимнастика: Музыкальная подвижная игра «Займи место». Игропластика: комплекс упражнений «винт», «часики», «журавль», «улитка». Упражнения на расслабления мышц.
10	Занятие 19-20		Хореографические упражнения: «выставление ноги носокпятка вперед, в сторону, назад». Подъемы и махи ногами. Прыжки «соте». Основные движения русского танца «ковырялочка», «тройной притоп». Ритмический танец «Круговая кадриль». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Музыкальная подвижная игра «Горелки». Пальчиковая гимнастика. Русская игра «Киселек».
11	Занятия 21-22.		Хореографические упражнения «Русский поклон». Открывание руки в сторону и на пояс. Выставление ноги носок-пятка, вперед, в сторону. Основные движения русского танца «ковырялочка», «тройной притоп».

			<p>Ритмический танец «Круговая кадрили».</p> <p>Креативная гимнастика.</p> <p>Музыкальная подвижная игра «Горелки».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка».</p>
12	Занятие 23		<p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнения с флажками».</p> <p>Хореографические упражнения «Русский притоп». Ритмический танец «Круговая кадрили».</p> <p>Музыкальная подвижная игра «Горелки».</p> <p>Упражнения на расслабления мышц.</p>
12	Занятие 24		<p>Сюжет «Россия – Родина моя».</p>
13	Занятие 25-26.		<p>Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Ходьба и бег в рассыпную. Под бубен присесть, под дудочку встать на носки.</p> <p>Музыкальная подвижная игра на гимнастическое дирижирование, тактирование музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4 – «Гонка мяча по кругу».</p> <p>Ритмический танец «Солнышко».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: игра-соревнование «Моталочки».</p> <p>Упражнения на расслабления мышц.</p>
14	Занятия 27-28		<p>Игроритмика: хлопки и удары ногой сильной доли такта.</p> <p>Музыкальная подвижная игра «День-ночь».</p> <p>Ритмический танец «Солнышко».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с мечами «Белочка».</p> <p>Креативная гимнастика: игра с подражанием «Делай как я».</p>

			Дыхательные упражнения «ролеве».
15	Занятие 29		Музыкально-подвижная игра «Эстафета». Гона мечей в колоннах и шеренгах. Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную комбинацию. Ритмический танец «Дождик». Танцевальные шаги: основные движения танца «Ча-ча-ча». Упражнения дыхательной гимнастики: «трубач», «помаша крыльями», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулирующий».
15	Занятие 30		Сюжет «Королевство волшебных мячей».
16	Занятие 31-32		Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4. Музыкальная подвижная игра «День-ночь». Хореографические упражнения: сочетание изученных упражнений в законченную комбинацию. Танцевально-ритмическая гимнастика: «По секрету всему свету». Игропластика: специальные упражнения на развитие мышечной силы. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя.
17	Занятия 33-34		Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом. Танцевальные шаги: основное движение танца «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика: «По секрету всему свету».

			Музыкальная подвижная игра «Горелки». Дыхательные упражнения «ролеве».
18	Занятия 35-36.		Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое. Общеразвивающие упражнения по типу зарядка. Танцевальные шаги: основное положение танца «Полонез». Бальный танец «Полонез». Акробатические упражнения: комбинация изученных элементов «Ванька – встань-ка». Упражнения на расслабление мышц, лежа а спине.
19	Занятия 37		Креативная гимнастика: игра с подражанием «Делай как я». Танцевальные шаги: основное положение танца «Полонез». Бальный танец «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с обручем. Музыкальная подвижная игра «Горелки». Игровой самомассаж. Упражнения дыхательной гимнастики
19	Занятие 38		Креативная гимнастика: игра с подражанием «Делай как я». Танцевальные шаги: основное положение танца «Полонез». Бальный танец «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с обручем. Пальчиковая гимнастика: игра-соревнование «Моталочки». Упражнения на расслабления мышц. Упражнения дыхательной гимнастики

20	Занятие 39-40.		Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Перестроение в шеренгу. Музыкальная подвижная игра «Гонка мячей в колоннах и шеренгах». Ритмический танец «Ча-ча-ча». Игропластика: комплекс упражнений «винт», «часики». Игровой самомассаж.
21	Занятия 41-42		Хореографические упражнения: соединение изученных движений в законченную композицию. Перевод рук из одной позиции в другую. Ритмический танец «Тайм степ». Танцевальные шаги танца «Ча-чача». Танцевальная ритмическая гимнастика «Ванька - встань-ка». Музыкальная подвижная игра «Дети и медведь»
22	Занятия 43		Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание («летает-не летает», «съедобное – несъедобное») Танцевальные шаги: основное движение танца «Самбо». Ритмический танец «Самбо». Музыкальная подвижная игра «Дети и медведь». Пальчиковая гимнастика: игра-соревнование «Моталочки». Упражнения на расслабления мышц. Упражнения дыхательной гимнастики
22	Занятие 44		Сюжет «Спортивный фестиваль».
23	Занятия 45-46.		Музыкальная подвижная игра «День-ночь». Ритмический танец «Божья коровка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Пальчиковая гимнастика: «летает- не летает».
24	Занятие 47-48.		Хореографические упражнения:

			<p>сочетание изученных упражнений в законченную комбинацию.</p> <p>Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Пластилиновая ворона».</p> <p>Музыкальная подвижная игра «Нам не страшен серый волк».</p> <p>Упражнение на расслабление мышц.</p>
25	Занятия 49-50.		<p>Музыкальная подвижная игра «Нам не страшен серый волк».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Пластилиновая ворона».</p> <p>Танцевальная ритмическая гимнастика «Ванька - встань-ка».</p> <p>Музыкальная подвижная игра «Дети и медведь».</p> <p>Игропластика: комплекс упражнений «винт», «часики», «журавль», «улитка». Упражнения на расслабления мышц.</p>
26	Занятие 51		<p>Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом». При шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг передвижения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание.</p> <p>Музыкальная подвижная игра «Круг и кружочки».</p> <p>Хореографические упражнения: «открывания», «руки в сторону и на пояс», «выставление ноги вперед, в сторону, назад».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц.</p>
26	Занятие 52		<p>Сюжет «Путешествие в Играй-город»</p>

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающиеся:

- разовьют любознательность, креативность и интерес к приобретению новых знаний и умений, к совершенствованию своих танцевальных способностей;
- научатся ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- приобретут навык самодисциплины и самоорганизации;
- будут уметь ориентироваться в социальных ролях и межличностных отношениях;
- у обучающегося будет сформирована познавательная и социальная мотивация.

Главное: Раскроется индивидуальность каждого ребенка, проявится его творческие способности.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся:

- научатся двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз;
- научатся передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- научатся учитывать выделенные преподавателем ориентиры действия в новом учебном материале;
- научатся планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- научатся выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения в коллективе;
- приобретут навык самовыражения через движение и танец.

Предметные результаты:

Обучающиеся:

- овладеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретут определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- овладеют основными хореографическими упражнениями по программе своего года обучения;
- смогут исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также выполнять двигательные задания по креативной гимнастике.
- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции педагога, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- выполнять различные роли в группе (ведущего, исполнителя);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности;
- импровизировать с использованием оригинальных и разнообразных движений;

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

1. Физкультурный зал МБДОУ оборудован в соответствии с требованиями санитарных правил.
2. Физкультурный зал оснащен индивидуальными ковриками для занятий; спортивным инвентарем: гимнастическими лентами, мячами, флажками, султанчиками, мягкие модули для организации игр-путешествий, спортивным комплектом для игр-эстафет. игр-соревнований "На старт!" и пр.
3. ТСО: музыкальный центр, аудиотека.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

2.1. Нормативно-правовая база реализации программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме открытых образовательных мероприятий (в форме творческих отчетов), концертов для воспитанников и родителей, участия в конкурсном движении.

Результаты индивидуальной оценки воспитанников позволяют педагогу:

- грамотно корректировать индивидуальную траекторию развития ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями,
- видеть результат своей деятельности и вносить своевременные коррективы в осуществление образовательной деятельности.

Используемые методы педагогической диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Критерии уровня развития чувства ритма:	
1. Движение. 1) передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма):	высокий – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки; средний – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки; низкий – смену движений производит с запаздыванием,

	движения не соответствуют характеру музыки.
2) передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:	<p>высокий – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;</p> <p>средний - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;</p> <p>низкий – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.</p>
3) соответствие ритма движений ритму музыки:	<p>высокий – чёткое выполнение движений;</p> <p>средний – выполнение движений с ошибками;</p> <p>низкий – движение выполняется не ритмично.</p>
координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими же стами»):	<p>высокий – ребёнок выполняет все движения без ошибок;</p> <p>средний – допускает 1-2 ошибки;</p> <p>низкий – не справляется с заданием</p>
2. Воспроизведение ритма.	
воспроизведение ритма песни шагами:	<p>высокий – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и по залу;</p> <p>средний – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте;</p>

	низкий – допускает много ошибок или не справляется с заданием.
воспроизведение ритмических рисунков в хлопках	высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок; средний – допускает 2-3 ошибки; низкий – неверно воспроизводит ритмический рисунок.
Творчество.	
сочинение ритмических рисунков	высокий – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки; средний – использует стандартные ритмические рисунки; низкий – не справляется с заданием
танцевальное:	высокий – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны; средний – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими движения соответствуют характеру музыки; низкий – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке

При определении уровня подготовленности детей, в зависимости от выполнения различных элементов, используем оценки от 1 до 3 баллов.

- Правильное одновременное выполнение оценивается в 3 балла-высокий уровень;
- неодновременное, но правильное – 2 балла; верное выполнение после повторного показа – 2 балла –средний уровень;
- неверное, симметричное –1балл –низкий уровень.

Результаты заносятся в таблицу.

2.3 Методические материалы

При организации образовательной деятельности с дошкольниками используются методические приемы, активизирующие у детей желание творчества: наглядный метод, практический метод, словесный метод, метод аналогий, импровизационный метод, игровой метод.

Игровой метод.

Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

В процессе реализации применяются современные образовательные технологии:

<p>Игровая технология (авторы: П.И. Пидкасистый, Д.Б.Эльконин, Л.П. Борзова, С.А. Шмаков)</p>	<p>Цель: дальнейшее развитие определенных знаний и навыков на практике: развитие творческой активности и интереса к занятиям; достижение необходимого уровня эмоционального, интеллектуального, физического, коммуникативного, эстетического развития ребенка.</p> <p>Ожидаемый результат.</p> <p>Повышается эффективность образовательного процесса, повышается уровень мотивации. Происходит воспитание личности ребёнка, развиваются его коммуникативные способности, повышается творческая активность.</p>
<p>Личностно – ориентированная технология (автор И.С.Якиманская)</p>	<p>Цель: максимальное развитие индивидуальных, познавательных способностей на основе использования, имеющихся у ребёнка</p>

	<p>опыта жизнедеятельности и природных данных.</p> <p>Ожидаемый результат.</p> <p>максимальный охват воспитанников МБДОУ, реализация ребенка в танцевальной деятельности, формирование устойчивого познавательного интереса, раскрытия детских возможностей</p>
<p>Технология группового обучения (авторы И.П. Волков, И.П. Иванов).</p>	<p>Цель: обеспечение активного образовательного обеспечение высокого уровня освоения содержания программы, приобщение дошкольников к многообразной творческой деятельности, с выходом на конкретный продукт (танец). Воспитание чувства коллективизма, способности к продуктивному творческому общению.</p> <p>Ожидаемый результат.</p> <p>Развивается умение обсуждать в коллективе возможные варианты действий для решения поставленной проблемы.</p>
<p>Технология индивидуализации обучения (авторы Л.К.Сидорова, Л.Я.Олиференко, Т.А. Шульга)</p>	<p>Цель: помощь в овладении основными видами хореографической деятельности, нормами взаимоотношений между</p>

	<p>людьми; выполнение социализирующего влияния музыкально- ритмических занятий, гармонизация внутреннего мира.</p> <p>Ожидаемый результат.</p> <p>Педагогическая помощь принимается воспитанником, становится импульсом к активной внутренней работой над собой, возникают доверительные, эмоционально насыщенные отношения в системе «педагог-воспитанник». Создаются условия для творческого художественно – эстетического развития самореализации личности ребёнка.</p>
<p>Технология сотрудничества</p>	<p>Цель: создать условия для активной совместной деятельности воспитанников в разных ситуациях: ситуаций успеха, поддержки, доброжелательности.</p> <p>Ожидаемый результат.</p> <p>Проявляется своя творческая индивидуальность в коллективе. Создаются условия для познавательного взаимодействия между учащимися в процессе достижения общей цели. Создается</p>

	ощущения значимости к общему делу каждого. Развиваются коммуникативные способности обучающихся, их умения взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, способствуют успешной адаптации в социуме.
Информационно-коммуникационные технологии	(показ презентаций, видео, фотографий на мультимедийном оборудовании)

Формы организации занятий

Структурные компоненты занятий

Игроритмика- является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. Игроритмика представлена специальными упражнениями для согласования движений с музыкой, музыкальными заданиями и играми.

«Игрогимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В игрогимнастику входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения.

«Игротанцы» направлены на формирование у детей танцевальных движений. Доставляют эстетическую радость занимающимся детям.(входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы

различных танцев: народного, бального, современного и ритмического танцев).

«Танцевально – ритмическая гимнастика» направлены на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

«Музыкально – подвижные игры» являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

«Креативная гимнастика» способствует развитию выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения.

Методические пособия

Данная программа обеспечена широким диапазоном видов методической продукции, наглядными пособиями, дидактическими материалами, электронными образовательными ресурсами, которые используются как при подготовке занятий, так и во время их проведения.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	7 месяцев
Продолжительность учебного года, неделя	26
Количество учебных дней	52

Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.10.2024- 31.12.2024
	2 полугодие	12.01.2025- 31.05.2025
Возраст детей, лет		5-7 лет
Продолжительность занятия, час		1 занятие-25 минут (для детей 5-6 лет) 1 занятие-30 минут (для детей 6-7 лет)
Режим занятия		2 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		52 академических часа

2.5 Календарный план воспитательной работы

(мероприятия, объём, временные границы)

№	Мероприятие	Сроки
1.	«Моя Россия, моя страна» (детский флешмоб)	ноябрь
2	«Новогодняя мозаика» (творческие номера для новогодних утренников)	декабрь
3	«Русские узоры» (творческие фольклорные номера к Масленице)	февраль
4	«Танец для мамы» Танцевальная картинка	март
5	Зоокалейдоскоп Имитационные танцы	апрель
6	«Помним и гордимся» (танцевальная картинка ко Дню Победы)	май
8	«Должны смеяться дети!» (летский флешмоб ко Дню защиты детей)	июнь

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.-СПб., 1996г.;
2. Бобкова Т.И., Красносельская В.Б., Прудыус Н.Н. Художественное развитие детей/Москва, ТЦ Сфера, 2014.
3. Буренина А.И. «Ритмическая мозайка» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 2010 г.
4. Зацепина М.Б.«Музыкальное воспитание в детском саду»МОЗАИКА СИНТЕЗ Москва 2015
5. Суворова Т. Танцевальная ритмика для детей., СПб, 2009
- 6.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Сафи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей дошкольного возраста с 3-7 лет», СПб 200