

**Пояснительная записка.**

     Рабочая программа дополнительного образования детей «Ритмика» **составлена** на основании программы «Детство» и «Са –Фи –Дансе» .Танцевально – игровая гимнастика для детей. Авторы Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина санкт – Петербург «Детство – пресс» 2003 г, рекомендованной отделом дошкольного образования Экспертного совета Комитета по образованию администрации Санкт-Петербурга.

Оздоровительно – развивающая программа «Са – Фи –Дансе» по танцевально – игровой гимнастике направлена на всестороннее гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Танцевально – ритмическая гимнастика основывается на обшеразвивающих упражнениях. Эффективность этой гимнастики заключается в её разностороннем воздействии на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

-Федеральный закон «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ);

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г.

№ 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038)

-Устав МБДОУ «Детский сад № 84»

- И в соответствии с основной образовательной программой МБДОУ д/с № 84.

**Новизна, актуальность программы:**

Возможности применения танцевально – ритмической гимнастики довольно широки. Это образные упражнения, сюжетные композиции, которые отвечают возрастным особенностям ребёнка, склонности к подражанию, копированию действий человека и животных. В этой связи актуальна становится разработка программы с использованием нетрадиционных эффективных форм, методов и средств физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

**Отличительной особенностью** дополнительного образования **«Ритмика»** является освоение детьми танцевально – ритмической гимнастики и нетрадиционных видов упражнений, направленных на разные выдумки и творческой инициативы.

**Цель программы:**  Содействие всестороннему развитию личности средствами танцевально – игровой гимнастики, развитию организма ребёнка, совершенствованию его отдельных органов и систем, укреплению здоровья детей.

**Задачи программы:**

1.     Способствовать развитию опорно –двигательного аппарата.

2.     Формировать правильную осанку.

3.     Содействовать развитию органов дыхания , кровообращения.

4.     Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость.

5.     Содействовать развитию чувства ритма, слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

6.     Развивать навыки выразительности, пластичности.

7.     Развивать мелкую моторику.

8.     Развивать мышление, воображение, находчивость, расширять кругозор.

9.     Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

10.   Развивать инициативу, чувство товарищества и взаимопомощи.

Возраст детей 3-4 года.

Срок реализации программы – 2 года.

Непосредственно – образовательная деятельность проводиться 1 раз в неделю.

**Ритмика** - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет решать такие **задачи:**

- развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительность;

* формировать эстетический вкус;
* развивать познавательное отношение к действительности.

Движение под музыку дополняет этот ряд:

* дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
* создает приподнятое настроение;
* развивает активность, инициативу;
* развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

**Танец** способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков, уверенность в себе. Эти свойства движений изучены И. Г. Песталоцци, Я. А. Каменским, Джон Локком, Ж. Ж. Руссо, И. Б. Базедовым и др.

**Возрастные особенности детей четвёртого года жизни.**

Основная особенность детей в возрасте от 3-х до 4 лет - это требование «Я сам», которое отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях.Ведущий вид деятельности в этом возрасте - предметно-действенное сотрудничество. Наиболее важное достижение этого возраста состоит в том, что действия ребенка приобретают целенаправленный характер. В разных видах деятельности-игре, рисовании, конструировании, а также в повседневном поведении ребенок начинает действовать в соответствии с заранее намеченной целью, хотя в силу неустойчивости внимания, несформированности произвольности поведения быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого. У малышей этого возраста ярко выражена потребность в общении с взрослыми и сверстниками. Особенно важную роль приобретает взаимодействие со взрослым, который является для ребенка гарантом психологического комфорта и защищенности. В общении с ним ребенок получает интересующую информацию, удовлетворяя свои познавательные потребности. Под влиянием общения происходят большие изменения в развитии речи: значительно увеличивается запас слов, совершенствуется грамматический строй речи, появляются элементарные высказывания об окружающем.

На четвертом году жизни ребенок активно проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми, стремительно развивается сенсорная сфера. Наглядно-образное мышление становиться преобладающим. Ребенок оказывается способным не только объединять предметы по внешнему сходству, но и учитывать общепринятые представления о группах предметов (одежда, посуда, мебель и т.д.) В игре, продуктивных видах деятельности (рисовании, конструировании) происходит знакомство со свойствами предметов, развиваются его восприятие, мышление, воображение. Младший дошкольник способен не только учитывать свойства предметов, но и усваивать некоторые общепринятые представления о разновидностях этих свойств (форма, величина, цвет и др.).

В играх, в предметной и художественной деятельности повышается осознанность действий и усиливается детская самостоятельность, речь сопровождает практические действия, позволяет планировать. Резко возрастает любознательность. В этом возрасте происходят существенные изменения в развитии речи: значительно увеличивается запас слов, появляются элементарные виды суждений об окружающем, которые выражаются в достаточно развернутых высказываниях. Младшие дошкольники - это в первую очередь «деятели», а не наблюдатели. Опыт активной разнообразной деятельности составляет важнейшее условие их развития.

У ребенка на четвертом году жизни развивается интерес к общению со сверстниками на основе действий с предметами и игрушками.

Младшие дошкольники 3 – 4 лет усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения.

Из всего вышесказанного можно выделить задачи воспитания:

Развитие потребности в активной двигательной деятельности, своевременное овладение основными видами движений, освоение элементарных навыков личной гигиены;

обеспечение познавательного развития детей, обогащение представлений об окружающих предметах и явлениях, развитие любознательности;

обучение различным способам действий в условиях предметно-действенного сотрудничества;

обогащение опыта самопознания дошкольников ;

воспитание доброжелательного отношения к окружающим, эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, общению.

**Методы и приемы обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Методы** | **Приемы** |
| Наглядный | Наглядно-зрительные, наглядно-слуховые,  тактильно-мышечные |
| Информационно-рецептивный | Совместная деятельность педагога и ребенка |
| Репродуктивный | Уточнение и воспроизведение известных  действий по образцу |
| Практический | Придумывание вариантов физических  упражнений и подвижных игр, собственные  и имитационные движения |
| Словесный | Краткое одновременное описание и  объяснение физических упражнений,  образный сюжетный рассказ |
| Проблемного обучения | Творческое использование готовых заданий,  самостоятельное добывание знаний |
| Игровой | Использование сюжета игр  для организации детской деятельности,  персонажей для  обыгрывания упражнений |
| Исследовательский | Самостоятельное придумывание упражнений,  игровых сюжетов |
| Соревновательный | Нахождение неординарных решений для  достижения цели, выполнение знакомых  упражнений в быстром темпе |
| Проблемного обучения | Творческое использование готовых знаний,  самостоятельное их добывание |

Комплексы строятся в соответствии с традиционной структурой построения комплексов ритмической гимнастики и включают в себя;

- танцевальные движения

- общеразвивающие упражнения из И.П. стоя, сидя, лежа

- разные виды бега, прыжков, подвижные игры

- гимнастические упражнения (гимнастические упражнения с предметами)

- свободную танцевальную деятельность.

В начале каждого занятия проводятся специальные упражнения на формирование правильной осанки.

Программа предусматривает два уровня сложности. Более высокий уровень сложности предполагает более высокие

- темп музыкального сопровождения,

- интенсивность движений,

- частоту смены движений,

- разнообразие их комбинаций.

Определение уровня сложности, используемого с данной группой воспитанников, основывается на средних показателях возрастных возможностей детей, а также на учете индивидуальных способностей конкретного ребенка.

Выбор форм и методов, применяемых на занятиях, зависит от возраста занимающихся и уровня сложности программы.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

Формирование интерактивных качеств детей

1.     Проявление интереса детей к участию в подвижных играх, физических упражнениях, танцах.

2.     Проявление эстетического вкуса.

3.     Чувство ритма, согласование движений с музыкой.

4.     Умение бодро ходить, легко бегать, сохраняя правильную осанку.

5.     Умение проявлять творческие способности мышление, воображение.

6.     Умение работать коллективно, поддерживать товарища

**Итогом реализации программы «Ритмика»** является выступление детей на праздниках «День знаний», «День защиты детей», «Новогодний праздник», «День матери», «День защитника отечества», «Мамин день», и др. В конце года проведение конкурса: на лучшее исполнение танцев, разученных в течение года.

**Систематические занятия** детей дошкольного возраста **в кружке ритмики** очень полезны для физического разви­тия, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются дви­жения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся рас­кованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовле­творяя потребность в эстетических переживаниях и впечатления

**Программа по ритмике**

**Цель** занятий ритмикой в детском саду состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

**Задачи программы** :

* учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
* развивать основы музыкальной культуры;
* развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);
* учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);
* формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;
* развивать творческие способности в области искусства танца: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

Эти задачи решаются при выполнении **основного программного требования** — соответствия характера движений содержанию и развитию музыкального образа.

**Основные педагогические принципы** - систематичность, постепенность и последовательность.

В музыкально - ритмическом движении ритм понимается в широком смысле слова. В него входят развитие и смена музыкальных образов (основных мыслей, чувств, музыкально оформленных в небольшом построении), структура произведения, темповые, динамические, регистровые, метроритмические соотношения. Поэтому в процессе занятий ритмикой особенно успешно развивается эмоциональная отзывчивость на музыку, приобретается навык восприятия, воспроизведения музыкально-ритмической основы произведения.

**Виды музыкально - ритмических движений и основные**

**двигательные навыки у детей старшего дошкольного возраста.**

Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в играх, хороводах, плясках, танцах, упражнениях, драматизациях, доступных и интересных детям.

1. **Музыкальная игра.**

Игра – наиболее активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, осуществляется в образных движениях. Игра имеет определённый сюжет, правила, музыкально-учебные задания, и, облегчённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных навыков.

В методике дошкольного музыкального воспитания определены два вида игр: игры под инструментальную музыку и игры под пение.

В свою очередь игры под инструментальную музыку разделяются на сюжетные, где выступают определённые персонажи, развёртывается действие и решается основная задача – передать музыкально-игровой образ персонажа, и несюжетные, правила которых связаны с музыкой, и решается задача двигаться в соответствии с содержанием, характером и формой музыкального произведения.

Игры под пение включают хороводы, инсценировки песен и тесно связаны между собой. Построение их зависит от содержания. В действие поочерёдно включаются отдельные дети, небольшая их группа, весь коллектив, меняется направление движения, происходят перестроения: в круг, шеренги, пары, «стайку», колонны и т. д. Таким образом, музыкальные игры по своим задачам принадлежат к дидактическим, по характеру – к подвижным. Их содержание находится в полном соответствии с музыкой.

1. **Пляски, танцы, хороводы.**

Своеобразной формой музыкально - ритмических движений являются детские пляски, танцы, хороводы, включающие элементы народных и классических танцевальных движений.

Исходя из поставленных задач и общего содержания, их можно последовательно сгруппировать:

- пляски с зафиксированными движениями, построение которых всегда зависит от структуры музыкального произведения;

- пляски комбинированные, имеющие зафиксированные движения и свободную импровизацию;

- свободные пляски, которые носят творческий характер и исполняются под народные плясовые мелодии. Дети, используя знакомые элементы танцев, построений, упражнений, комбинируют их по-новому, придумывают «свою» пляску;

- хороводы плясового характера, чаще связанные с народными песнями, исполняя которые дети инсценируют сюжет, сопровождая его плясовыми движениями;

- детский «бальный танец», включающий разнообразные польки, галопы, вальсообразные движения. Лёгкий, оживленный характер музыки сопровождается всё время повторяющимися танцевальными элементами (шаг польки, шаг галопа);

- характерный танец, в котором «свободные» плясовые движения исполняет какой-либо персонаж в свойственной ему манере (танец снежинок, танец Петрушки).

В плясках очень ограниченно используются самые простые движения, так как детям трудно запомнить их последовательность.

**3.Упражнения.**

Музыкально-ритмические навыки усваиваются главным образом в ходе разучивания игр, плясок, хороводов. Однако некоторые из них требуют дополнительных усилий, тренировок, упражнений. Например, надо поупражнять детей в точном исполнении ритмического рисунка, акцента. Педагог, облекая задание в интересную форму, помогает ребятам с ним справиться. Некоторые упражнения помогают навыкам выразительного движения в передаче игрового образа, в ходьбе, беге, поскоках, а также тренируют в усвоении отдельных танцевальных элементов.

Дети рано начинают чувствовать настроение, характер музыки, воспринимая её сначала в совокупности всех средств, выделяют, отличая отдельные, наиболее яркие средства, доминирующие в произведении (например, форму, темп, динамику, метроритм), передавая это в движениях.

Музыкально-ритмические навыки осваиваются в процессе разучивания игр, плясок, хороводов и упражнений. Важно научить ребят воспринимать музыку целостно, схватывать общее настроение, характер. Однако в процессе обучения можно выделить те или иные навыки, которые особенно хорошо усваиваются при разучивании данного материала.

Двигательные навыки детей, необходимые для постановки танца, зависят, в первую очередь, от психофизиологических особенностей. Разучивание движений только тогда будет эффективно, когда оно основано на знании возможностей ребенка, а так же требуется строгий учет его возрастных психофизиологических особенностей. Танцуя, ребенок, включается в творческий процесс. Совершенствуются его двигательные возможности и навыки.

Выполнение двигательных упражнений способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков.

В разные моменты жизни детей общение с музыкой и танцем позволяет решать разные педагогические задачи. Наибольший вклад, безусловно, будет сделан в формировании личности ребенка при разумном использовании знаний психического развития.   
Движение под музыку дополняет ряд задач занятий ритмикой:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;

- создает приподнятое настроение;

- развивает активность, инициативу;

- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Знание особенностей детского восприятия в 3-4 летнем возрасте позволяет преподавателю наиболее точно и грамотно использовать методические приемы обучения.

Особенность детского восприятия такова, что вырабатывать точность, четкость, осмысленность движения помогает использование подражательных движений или образное сравнение.

Занятия ритмикой доставляют детям радость и удовольствие. Но должны быть доступны и содержание, и характер движений. Некоторые дети могут проявлять манерность, напряженность и передавать лишь внешнюю форму упражнений.

Каждое упражнение имеет четкую педагогическую направленность, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку.

Работа по закреплению и углублению связи движений с музыкой проходит успешно, если музыкальный руководитель, соблюдая последовательность задач музыкального восприятия, одновременно воспитывает и развивает движения детей, систематически прививая им необходимые навыки.

В старшей группе дети уже понимают смысл разучивания и совершенствования отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрасте требуется изучить ряд подготовительных упражнений, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения многих движений.

Занятия по программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

**Занятия проводятся 1 раз в неделю.**

**Продолжительность занятия 15 мин.**

**За год 32 занятия**

**Практическая значимость занятий:**

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

**Формы контроля:** открытое занятие в конце года, выступления на утренниках, участие в развлечениях.

**Знания и умения детей:**

- уметь ориентироваться в пространстве;

- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения;

- сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку;

- выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;

- выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;

- различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;

- выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.

**Календарно – тематическое планирование кружка «Ритмика»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема занятий** | **Содержание** | **Время проведения** |
| «**Лесные волшебники»** | **1-2** Вводное занятие.  **«Давайте познакомимся**!».  Знакомство с правилами танцевального кружка.  **3-4 «Сказочные зайки».**  Учить передавать образы лесных зверей  в игровой ситуации.  Упражнения игры на развитие координации, ориентировки в пространстве. | **Сентябрь.** |
| «**Урожай на грядке»** | **1-2 «Урожай собирай и на зиму запасай».**  Инсценировка песен про урожай. Воссоздавать игровые образы овощей. Постановка корпуса  **3-4 «Осенние подарки».**  Освоение способов детализации. (Характера поведения персонажа). | **Октябрь.** |
| **«Желтый коврик**» | **1-2 «Листики играют в прятки».**  побуждение детей к поиску выразительных движений и жестов ,передающих «переход» из одного состояния в другое.(образ смены погоды , дождя, ветра)  Игры и упражнение на развитие восприятия жанров музыки, музыкальных форм.  **3-4 «Виноватая тучка».**  Находить самостоятельно образ при помощи выразительной пластики и музыки. | **Ноябрь.** |
| **«Зимняя сказка»** | **1-2 «Добрые и злые волшебники».**  Знакомить детей со способами воплощения образа фантастического персонажа его характером.  **3-4 «Новый год у ворот».**  Побуждение детей к поиску способов воплощения образов.(петрушки, гномы, снежной королевы) | **Декабрь.** |
| **«Удивительное рядом»** | **1-4 «Зимние узоры».**  1-2 Подводить детей к нахождении способов разыгрывания развернутого сюжета.  Освоение танцевальных движений. | **Январь** |
| **«Мы спортсмены»** | **1-2 «Спорт, спорт, спорт».**  Закреплять умения и навыки музыкально-ритмических движений в построении различных фигур.  **3-4 «Мы солдаты».**  Разыгрывать не большой сюжет на военную тематику.  Поклон простой, поясной. | **Февраль** |
| **«Бабушкин сундучок»** | **1-2 «Вечерняя сказка».**  Освоение способов образов нежности, любви ,взаимопонимания .  **3-4 «Весенняя телеграмма».**  Побуждать детей к поиску образов пробуждения природы ото сна.  Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед | **Март** |
| **«Солнышкино платьице»** | **1-2 «Волшебные цветы».**  Подводить детей к движениям изображающие видоизменения внешнего облика персонажа.(цветы увядают,оживают и т.д.)  **3-4 «Мир вокруг нас».**  Развивать выразительность исполнения детьми движений и «игровой »сценки в целом.  Бег: сценический, на полупальцах, легкий шаг (ноги назад), на месте | **Апрель** |
| **«Веселая карусель»** | **1-2 «Навстречу к солнышку».**  Освоение элементов эстрадного танца. Постановка творческого танца при индивидуальной импровизации.  **3-4 «Мы взрослые».**  Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии, перед грудью, положение рук в кулаки. | **Май.** |

**Методическое обеспечение программы дополнительного образования**

1.     Диски с записями танцевальной музыки и песен.

2.     Листья, шары, султанчики для общеразвивающих упражнений.

3.     Платочки для танцев, ленточки.

4.     Картинки для игро-заданий.

5.     Шапочки медведей, утят для игр.

6.     Цветик –семицветик для сюжетного занятия.

7.     Обручи, скамейки, дуги, флажки.

8.     Медали для соревнований.

**Пособия:** нотный материал, иллюстрации, фонограммы, СD, DVD диски, кассеты.

**Музыкальные инструменты и игрушки**: ложки, колокольчики, бубен, погремушки, самодельные и шумовые инструменты,

**Атрибуты:** платочки цветные, ленты (по две на каждого ребёнка), флажки, палочки - «шумелки», обручи, мячи, «новогодний дождик», мишура, листочки…

## Обязательная одежда и обувь для занятия:

###### Для девочек:

###### Юбочка. Чешки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

###### Для мальчиков:

###### Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Чешки белого или черного цвета.

###### Список используемой литературы:

1.     Программа «Детство» «Са –Фи –Дансе»Танцевально – игровая гимнастика для детей. Авторы Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина санкт – Петербург «Детство – пресс» 2003 г

2.     Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Автор Пензулаева Л.И., Москва 2003 г

3.  «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Автор Пензулаева Л.И. Москва 2011 г

4. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» под ред. Н.Ефименко