

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Касторенская средняя общеобразовательная школа № 2»  
Касторенского района Курской области

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

\_\_\_\_\_/О.В.Никитенко/

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ

«Касторенская СОШ №2»

\_\_\_\_\_/А.Е.Мартынов/

Приказ № 84 от «02» сентября 2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности

«Изюминка» 1 класс.

Педагог дополнительного образования  
Литвинова Марина Леонидовна

п. Касторное  
2024-2025 уч. год

## **1. Пояснительная записка.**

Танцевальная, музыкально - ритмическая деятельность детей - яркий, эмоциональный путь передачи музыкально - эстетических переживаний. Приобретается опыт музыкального восприятия, умение самостоятельно определить на слух характер музыки и передать его в движении, слышать вступление, легко различать двух-, трехчастную форму произведения; отмечать в движении изменение динамики, темпа, чувствовать чередование музыкальных фраз, предложений.

Танец откроет для детей богатый мир добра, света, красоты, научит творческой преобразовательной деятельности.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития. Танцевальное искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление, об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

**Концепции программы:** Ведущей идеей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Изыюминка» является раскрытие и развитие творческих способностей, учащихся через танцевальную деятельность.

**Адресат программы:** Дети, в возрасте 6-7 лет, набор в группу свободный, по желанию учащихся. Форма занятий - групповые и индивидуальные занятия, со всей группой одновременно и с участниками конкретного танца. Программа рассчитана на 1 учебный год. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 25 минут, согласно календарному графику. Форма обучения - очная, возможно использование электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

### **Характеристика целевой группы**

В возрасте 6-7 лет дети уже сравнительно хорошо управляют своими движениями, их действие под музыку более свободны, легки и четки, они без особого труда используют танцевальную импровизацию. Ребята в этом возрасте произвольно владеют навыками выразительного и ритмического движения.

Дети начинают проявлять интерес. Развивается слуховое внимание, более ярко проявляются индивидуальные особенности детей. Они могут передать движениями разнообразный характер музыки, динамику, темп, несложный ритмический рисунок. В этом возрасте формируются предпосылки для успешного перехода на следующую ступень образования.

**Отличительной особенностью программы** является основная форма проведения занятий- игра. Концертная деятельность планируется лишь эпизодически, в основном для накопления сценического опыта, преодоления страха и робости перед зрителем, а так же для повышения мотивации занятий хореографией.

## **Программа разработана согласно нормативным документам:**

Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (Ст.2п.9;Ст.25п.3пп.6; Ст.2п.25;Ст.28п.6п.п.1).

Письмо Минобрнауки от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Распоряжение Правительство Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Распоряжение Минпросвещения России от 17.12.2019 № Р-136 «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания».

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем, дополнительного образования детей»

Устав МКОУ «Касторенская средняя общеобразовательная школа №2» Касторенского района Курской области.

Учебный план образовательного учреждения на 2024-2025 учебный год.

## **2. Цель и задачи**

### **Цель программы:**

Образовательная цель программы : приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребенка.

### **Задачи обучения:**

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
3. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
4. обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и балетного танцев, воспитать культуру движения;
6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

### **3. Планируемые результаты.**

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **Личностные результаты** – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

- 
- **Метапредметные результаты** - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- 
- **Предметные результаты** - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

### **Личностные результаты**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоциональноценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

### **Метапредметные результаты**

#### **регулятивные**

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной внеурочной деятельности

#### **познавательные**

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

#### **коммуникативные**

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

### **Предметные результаты**

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в

строю и входить в зал организованно;

- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

- выполнять игровые и плясовые движения.

**Учебно - тематический план танцевального кружка  
«Изюминка» 1 класс**

№ раздела	Тема занятий	Количество часов
<b>I.</b>	<b>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b>	
1.	Вводное занятие правила техники безопасности	1
2.	Постановка корпуса, позиции ног	5
3.	Постановка корпуса позиции и положение рук	5
4.	Элементы музыкальной грамоты.	3
5.	Построения и перестроения, коллективно - порядковые движения	8
6.	Слушание музыки	5
7.	Упражнения на развитие основных групп мышц	8
<b>II.</b>	<b>Раздел « Танцевальная азбука»</b>	
1.	Виды шага и бега по кругу и по диагонали	10
2.	Современная хореография	3
3.	Партерный экзерсис	9
4.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	5
<b>III.</b>	<b>Раздел « Танец»</b>	
1.	Детские, массовые, эстрадные танцы	2
2.	Музыкально - танцевальные игры	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>66</b>



## Тематический план танцевального кружка «Изюминка» 1класс.

№ раздела		Количество часов	Дата
<b>I</b>	<b>Раздел «Разминка, элементы музыкальной грамоты».</b>		
<b>1</b>	<b>Вводное занятие, объяснение тем учебного года. Правила техники безопасности инструктаж как правильно вести себя в помещении и в классе в учреждении.</b>	1	
<b>2</b>	<b>Постановка корпуса, позиции и положения ног стоя в линиях на середине зала.</b>		
	- Объяснение значения правильной постановки корпуса, основные положения ног.	1	
	- Основная стойка пятки вместе носки врозь, руки опущены вдоль корпуса на таллии, на юбочке.	1	
	- Основная стойка пятки вместе носки врозь, руки опущены вдоль корпуса.	1	
	- Основная стойка пятки и носки соединены (Б позиция). Позиции ног VI- позиция узкая дорожка, I- позиция домик.	1	
	-Позиции ног II- позиция широкая дорожка или мишка косолапый.	1	
<b>3</b>	<b>Постановка корпуса позиции и положения рук.</b>		
	- Положение рук на таллии: закрыты на пояс тыльной и наружной стороной кисти, руки опущены вдоль корпуса.	1	
	- Положение рук на таллии: закрыты на пояс тыльной и наружной стороной кисти, руки опущены вдоль корпуса.	1	
	- Положение рук за спиной ладошка на ладошку - полочка, замочек.	1	
	- Положение рук за спиной ладошка на ладошку - полочка, замочек.	1	
	- Положение рук в паре за руки (руки соединены внизу).	1	
<b>4</b>	<b>Элементы музыкальной грамоты</b>		
	- Музыкальные танцевальные темы	1	
	- Медленно, быстро, умеренно	1	
	- Настроение в музыке и танце	1	
<b>5</b>	<b>Коллективно - порядковые движения пространственные перестроения.</b>		
	- Ознакомление с правилами перестроения по залу с видами перестроений.	1	
	- Движения в тройках в змейке стоя друг за другом взявшись за руки.	1	
	- Движения с ускорением и замедлением темпа.	1	
	- Круг в круге. Выполняются упражнения на внимание. Упражнения, стоя в круг в круге два круга двигаются в разных направлениях.	1	
	- Перестроение в разных направлениях по залу.	1	

	- Движение линий, вперёд сохраняя интервалы, соблюдая ровность линий.	1	
	- Движение в одну колонну, шагом с высоко поднятым коленом. Движение две колонны шагом с высоко поднятым коленом	1	
	- Движение две колонны шагом с высоко поднятым коленом. - Перестроение из одной колонны в две.	1	
<b>6</b>	<b>Слушание музыки</b>		
	- Выразительные средства музыки и танца	1	
	- Музыка движение.	1	
	- Основные выразительные средства музыки	1	
	- Длительность в музыке и танце	1	
	- Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1	
<b>7</b>	<b>Упражнения на развитие основных групп мышц</b>		
	- Объяснение и показ упражнений на развитие основных групп мышц.	1	
	- Последовательность этих упражнений.	1	
	- Упражнения для головы наклоны вперёд, назад, в сторону. Упражнения для плеч поднимание и опускание плеч двух вместе и поочерёдно.	1	
	-Работа пальчиков считаем поочерёдно пальчики, уточка - пальчики вместе к большому.	1	
	- Круговые движения кистью руки поочерёдно. Сгибание рук в локтях прямой угол.	1	
	- Наклоны корпуса вперёд, в сторону. Мельница руками с наклоном корпуса вперёд.	1	
	- Приседание по VI - позиции без отрыва пяток от пола.	1	
	- Пружинка на каждую четверть затем приседание.	1	
<b>II</b>	<b>Раздел «Танцевальная азбука»</b>		
<b>1</b>	<b>Виды шага и бега по кругу и по диагонали</b>		
	-Объяснение о различных видах шага и бега.	1	
	- Движение по кругу в разных направлениях (по часовой и против часовой стрелки).	1	
	- Построение, в круг, взявшись за руки.	1	
	- Сужение и расширение круга, взявшись за руки.	1	
	- Построение в круг спокойная ходьба по кругу друг за другом.	1	
	- Движение по кругу, сохранение интервалов «Каравай».	1	
	-Шаг на полупальцах, на пятках. Шаг на внутренней и наружной стороне стопы. Шаг с высоким подниманием колена марш.	1	
	-Лёгкий бег на полупальцах. Бег в рассыпную по залу умей найти своё место.	1	
	- Бег с высоко поднятыми коленями впереди «Лошадка». Бег с захлестом голени назад.	1	
	- Шаг сидя в grand plie (на корточках). Шаг с захлестыванием голени назад.	1	
<b>2</b>	<b>Современная хореография</b>		
	-Знакомство с основами современной хореографии, с манерой исполнения номеров на современную тематику,	1	
	-Правильность исполнения движений, комбинаций.	1	

	Пластичные движения рук. Упражнения на пластику тела на середине зала. Пластика движения тела.		
	- Мягкие переводы рук в разных направлениях. Твёрдые руки, четкость переводов рук.	1	
<b>3</b>	<b>Партерный экзерсис</b>		
	-Ознакомление и правильность постановки корпуса, ног, рук, сидя на ковриках.	1	
	-Сгибание рук в положении сидя держание спины. Наклоны к ногам.	1	
	- Сокращение и вытягивание стопы. Сгибание стопы, круговые движения стопой.	1	
	- Сгибание ног в коленях поочерёдно и вместе. Поднимание согнутых коленей. Наклоны к ногам.	1	
	- Поднимание ног на 90 градусов через сгибание в коленях. Подготовка к мостику голова и плечи на полу корпус поднимается.	1	
	Релаксирующие упражнения, лёжа на спине, на животе.	1	
	-Упражнения для развития выворотности ног. Поднимание согнутых в коленях ног.	1	
	-Согнутые в коленях ноги поочерёдно поворачиваем вправо влево. Поднимание прямых ног за голову.	1	
	Упражнения на расслабление.	1	
<b>4</b>	<b>Упражнения на расслабление</b>		
	-Значимость расслабляющих упражнений в хореографическом искусстве, ознакомление с основными видами упражнений.	1	
	-Расслабляющие движения, стоя в линиях. Лёгкие покачивания из стороны в сторону.	1	
	- Поднимание рук наверх и сбрасывание усталости.	1	
	- Расслабляющие движения, лёжа на спине. «Цветочек» цветок растёт и распускается.	1	
	-Подтянутый и расслабленный корпус, лёжа на спине. Поющие твёрдые и мягкие руки. Комбинация на восстановление дыхания.	1	
<b>III</b>	<b>Радел «танец»</b>		
<b>1</b>	<b>Детские , массовые, эстрадные танцы.</b>		
	Основные движения танца. Проучивание первой части танца.	1	
	Проучивание второй части танца. Соединение всех частей.	1	
<b>2</b>	<b>Музыкально – танцевальные игры.</b>		
	Танцевальная игра « Веселый паровозик»	1	
	Танцевальная игра «Веночек»	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>66</b>	

#### **4. Содержание учебного плана.**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец .

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

#### **5. Структура курса.**

##### **Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».**

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

##### **Раздел «Танцевальная азбука».**

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического,

народно — характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

### **Раздел «Танец».**

Этот раздел включает изучение танца через игровые технологии включенные в процесс обучения. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий.

В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

## **6. Условия реализации программы.**

Занятия проводятся в кабинете (актовом или спортивном зале), соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет (зал) должен иметь хорошее освещение и периодически проветриваться. В наличии должна быть раздевалка аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**В процессе работы используются информационно-методические материалы:**

- подборка информационной и справочной литературы;
- сценарии школьных и массовых мероприятий, а также игровых занятий, разработанных для досуга учащихся;
- наглядные пособия (карточки с описанием основных понятий и изображением основных позиций рук, ног; положение рук, ног, корпуса);
- диагностические карты-методики для определения уровня знаний, умений и творческих способностей детей;
- видеоподборка танцевальных номеров по разным направлениям.

**Материально - техническое обеспечение образовательного процесса:**

- учебный кабинет, коридор;

- проектор и мультимедийный экран;
- ноутбук;
- колонки;
- костюмерная;
- аудиозаписи;
- видеоматериалы.

### **Методическое обеспечение программы.**

Процесс обучения детей в танцевальном коллективе основывается на следующих принципах: активности, единства теории и практики, наглядности, доступности, систематичности занятий, прочности усвоения знаний и индивидуального подхода.

Данная программа сочетает в себе тренировочные упражнения на полу, упражнения на растяжку, танцевальные движения классического народного танца, что способствует развитию танцевальности учащихся. Некоторые простейшие теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками.

### **Используемые методы:**

- Метод повторения.
- Метод объяснения.
- Метод заучивания.
- Метод многократного повторения всевозможных движений.
- Игровые технологии.

## **7. Формы аттестации и контроля**

Для оценки эффективности реализации программы необходима система отслеживания и фиксации результата учащихся.

Цель диагностики - проследить динамику развития и рост мастерства учащихся. Отслеживание результатов в детском объединении направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках учащихся. Для их проверки используются следующие виды и формы контроля:

**Входной контроль** - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива - изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка, дает информацию об

уровне подготовки обучающихся. При его проведении используются такие формы, как собеседование и диагностическая беседа для выявления начальных знаний, навыков и умений.

**Текущий контроль** - проводится в течение года, возможен на каждом занятии с целью проверки усвоения прошедшего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. При его проведении используются такие формы, как педагогическое наблюдение, устный, фронтальный опрос, самооценка или рефлексия, практические задания, протанцовка вариаций.

**Промежуточный контроль** - проводится по окончании изучения темы, раздела и подготавливает учащихся к контрольным занятиям. Здесь используются следующие формы: открытое занятие, диагностика, праздники, концерты.

**Итоговый контроль**- проводится в конце учебного года. Здесь используются следующие формы: открытое занятие для родителей, концерт.

Отчет о выполнении учебно-воспитательной программы танцевальной студии проходит в творческой форме в виде выступлений на школьных и районных мероприятиях.

## **Используемая литература**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

## **Учебно-методический комплекс.**

1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев: Музична Украша, 1985)
2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
3. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (М.: Издательство «Глобус», 2009)
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие».(-СПб.:Детство-пресс,2001).