

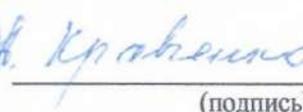
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская музыкальная школа №5»
г. Петропавловск-Камчатский

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
РИТМИКА И ТАНЕЦ

Возраст обучающихся с 6 до 17 лет
Срок обучения – 2 года

2022 год

<p>«Одобрено» Педагогическим советом МБУДО «Детская музыкальная школа № 5» «31» августа 2022 год</p>	<p>«Утверждаю» Директор – А. Д. Кравченко  (подпись) «31» августа 2022 год</p> 
--	--

Разработчик – Ласточкина Ольга Андреевна,
преподаватель высшей квалификационной
категории МБУДО «ДМШ №5»

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.....	8
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.....	14
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.....	18
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Ритмика и танец» (далее, программа) имеет художественно-эстетическую направленность. Программа реализуется как самостоятельный курс по выбору родителей.

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы

Школьный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека.

Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность ребенка. Ребенок интенсивно растет и развивается, движение становится его потребностью, поэтому физическое развитие особенно важно в этот возрастной период.

В настоящее время существует множество направлений в ритмопластике, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевальная ритмика. Эффективность заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. Программа «Ритмика и танец» является базовой для овладения другими хореографическими дисциплинами.

Предлагаемый курс позволяет каждому ребенку освоить то, что ему по силам, а также дать возможность проявиться ярким дарованиям талантливых детей, которые при желании могут продолжить обучение по другим программам до профильного уровня.

«Ритмика и танец» является первой ступенью в хореографическом образовании. Ее освоение

способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Цель программы:

Приобщение детей к хореографическому искусству посредством музыкально-ритмической деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить детей с различными видами танцевального искусства с точки зрения разнообразия жанров;
- сформировать понятия о средствах музыкальной выразительности: характер музыкального произведения, форма и т.д.;
- познакомить детей с музыкальными терминами;
- формировать навыки выразительного движения (исполнять танцевальные элементы из области классической, народной и современной хореографии, а также из области физкультуры – танцевальный бег, поскоки, перестроение в круг, шеренгу, колонну);
- формировать умение органично соединять элементы внешней и внутренней техники и добиваться яркого пластического решения при передаче образа в подвижных играх;

Развивающие:

- развивать физические качества (гибкость, мышечная сила, скорость, выносливость, координация);
- формировать музыкально-ритмические навыки (восприятие и передача в движении общего характера музыки, чувство темпа, ритма, динамики и т.д.);
- развивать психические качества (воля, внимание, музыкальная память, воображение, владение своим самочувствием);
- развивать интерес к познанию и развитию пластических возможностей собственного тела

как средства самовыражения;

- содействовать развитию пластических, свободных, эмоциональных движений детей, пространственной ориентации;
- развивать фантазию и воображение.

Воспитательные:

- формировать у детей ценностное отношение к творчеству, к различным танцевальным стилям;
- развивать способность к творческому взаимодействию;
- воспитывать активность, дисциплинированность, самостоятельность, трудолюбие, аккуратность;
- способствовать социальной адаптации ребенка в условиях культурно-развивающей образовательной среды.

Возраст учащихся:

Данная программа адресована учащимся от 6 до 13 лет.

Для обучения по данной программе принимаются учащиеся, предоставившие медицинскую справку о состоянии здоровья.

Сроки реализации программы:

Продолжительность освоения программы – 2 года.

1 год обучения – 64 часа.

2 год обучения – 64 часа.

Формы и режим занятий.

Основная форма организации деятельности детей - групповая. В отдельных случаях занятия организуются по звеньям (при подготовке к итоговому занятию, концерту, празднику и т.д.).

Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 40 мин.

Формы занятий: урок

Структура урока. Большое значение в хореографической работе с детьми имеет хорошо организованное и

интересно проведенное занятие. К началу урока дети переодеваются в танцевальную форму и выстраиваются друг за другом в коридоре перед дверью зала. Это дисциплинирует детей и создает рабочую атмосферу. Под музыку марша, начиная с левой ноги, дети идут по кругу и выстраиваются в колонны, исполняют поклон преподавателю (здороваются). Затем преподаватель сообщает тему урока.

Во избежание растяжения мышц, проводится разминочный тренаж, чтобы все мышцы

тела были разогретыми и готовыми к разучиванию сложных элементов танца. В ходе разминки, включающей упражнения и игры, преподаватель следит за тем, чтобы каждый ученик выполнял разминку в полную силу.

После тренажных упражнений разучиваются танцевальные упражнения или их отдельные элементы. Далее разучиваются этюды, движения и комбинации, входящие в запланированную постановку.

К окончанию урока дети должны занять исходные рабочие места для исполнения поклона (до свидания).

1 часть урока (вводная -10 минут)

- Вход детей в танцевальный зал под марш;
- Выстраивание в колонны (занимают рабочие места);
- Поклон преподавателю, отметка посещаемости в журнале;
- Сообщение темы урока;
- Ритмическая разминка (для головы, плеч, рук, корпуса и ног).

2 часть урока (основная – 25 минут)

-Разучивание элементов танцевальной азбуки; ***3 часть урока***

(заключительная – 10 минут)

- Закрепление музыкального материала в игре; -Танцевальная – музыкальная импровизация;

-Выстраивание в колонны (занимают исходные места);

-Поклон педагогу, выход из зала под марш.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В зависимости от содержания занятий, степени подготовленности детей и их заинтересованности на различных стадиях образовательного процесса используются различные методы и приёмы. От правильности выбора метода или приёма зависит успешность освоения детьми разделов и тем программы.

Вербальные методы включают в себя объяснение нового материала, рассказ, беседу.

Наглядные методы реализуют принцип наглядности обучения, обеспечивая восприятие детьми конкретных движений, наблюдение процесса исполнения, показ педагогом движений, способов исполнения. Также в процесс обучения включается рассматривание репродукций, просмотр видеоматериалов. Эффективным представляется использование компьютерных презентаций, которые дают возможность наглядного и поэтапного объяснения нового материала.

Практические методы являются основными в реализации данной образовательной программы, обеспечивая непосредственное ознакомление дошкольников с техникой движения, получение информации на основании практических действий, выполняемых учащимися (тренинги, упражнения, творческие задания и показы). Музыкальные игры помогают научить детей пластичности выполнения движений, оживить их фантазию и воображение. Благодаря музыке движения можно исполнять в различных характерах. Проявляя фантазию и выдумку, ребенок может действовать самостоятельно или же следовать образцу педагога.

Репродуктивные (воспроизводящие) методы направлены на закрепление у детей навыков посредством включения игровых заданий, упражнений.

Поисковые методы направлены на проявление детьми самостоятельности, творчества в исполнительской деятельности, в импровизации.

Также используются следующие методы:

- демонстрационный метод;
- показ выразительно двигающихся детей;
- игровой метод (создание игровых ситуаций);
- многократные повторения, позволяющие развить зрительную и моторную память;
- специальные парные упражнения в режиме синхронного исполнения танцевальных элементов

Структура занятия:

Подготовительная часть занятия:

Включает задания на умеренную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений на разные группы мышц. Упражнения на различные виды шага и бега.

Основная часть занятия:

Вспомогательные подготовительные упражнения на полу, упражнения на напряжение и расслабление мышц, на выработку выворотности ног, упражнения по исправлению недостатков осанки. Упражнения на полу подводящие к классическому экзерсису, закрепление основных движений классического экзерсиса и народного танца.

Заключительная часть занятия:

Заключительная часть занятия проводится на середине зала, включает музыкальные игры, творческие задания, целостное исполнение постановочных номеров, репетиция.

Критерии оценки результативности:

- владение специальной терминологией, пластикой тела, умением сочетать движения и музыку;
- исполнение хореографического этюда, номера;
- участие в игровых конкурсах, концертах.

Формы подведения итогов реализации программы

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- собеседование;
- опрос;
- контрольный урок;
- открытый урок;
- экзамен;
- выступление на концерте, фестивале, конкурсе.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение экзаменов, контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждой четверти. В конце учебного года все группы отделения участвуют в Отчётном концерте ДМШ с выставлением или без выставления оценок.

По итогам всех аттестаций и контрольных мероприятий выставляются оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущий контроль:

- наблюдение за развитием личностных качеств ребенка и его творческими достижениями;
- контрольный урок;

Промежуточный контроль:

- анализ участия в концертах (анализ целостного исполнения танцевальных композиций);

Итоговый контроль:

- открытые занятия;
- участие детей в городских конкурсных мероприятиях;
- участие детей в конкурсе хореографического искусства «Золотые родники» и др.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы ребенок овладеет:

- основными знаниями, умениями и навыками из области классической, народной, современной хореографии;
- понятиями о средствах музыкальной выразительности (ритм, темп, характер музыкального произведения и т.д.);
- навыками правильной осанки, а также выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений. **разовьет способности:**
- соотносить движение с музыкой;
- держать заданный рисунок (линию, круг и др.), свободно и органично передвигаться в условиях танцевального зала или сценического пространства;
- самостоятельно работать над внутренней и внешней техникой своего тела;
- убирать зажимы и комплексы через движение;
- самостоятельно выполнять творческие задачи;
- воспринимать художественную деятельность как неотъемлемую часть своей деятельности. **сформирует:**
- ценностное отношение к музыкальным, художественным произведениям;
- навык публичных выступлений;

- стремление к саморазвитию через приобщение к художественному репертуару;
- способность к сопереживанию, по отношению друг другу и другим людям, самостоятельность, общительность, уверенность, инициативность, трудолюбие.

Ожидаемые результаты

1-го года обучения

Дети будут знать:

- позиции ног (полувыворотные), позиции рук;
- простейшие построения (фигуры и рисунки танца), уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;
- понятие вступления, начало и заключение, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;
- понятие ритма.

Дети будут:

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- иметь первоначальные навыки движенческой координации, хореографической памяти;
- иметь представление о темпах и динамике музыкальных произведений, уметь их определять и отражать в движениях;
- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков и притопов ног, марша;
- иметь представление о танцевальной композиции, выразительности исполнения разнообразных танцев;
- иметь навыки исполнения движений в различных ракурсах и рисунков танца; - иметь навыки исполнения комбинаций и композиций; - иметь навыки коллективного исполнительства.

Ожидаемые результаты 2-го года обучения

Дети будут знать:

- понятие простых музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4; уметь определять их на слух;

Дети будут:

- владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- иметь навыки комбинирования движения;
- уметь перестраиваться из одной фигуры в другую;
- владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- иметь представление о длительностях ног в соотношении с танцевальными шагами;
- владеть навыками воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног, марша в сочетании с простыми танцевальными движениями;
- иметь представление о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
- уметь ориентироваться на сценической площадке;
- уметь самостоятельно создавать музыкально-сценический образ; - иметь навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Разделы и темы	Теория	Всего часов
		Практика	
1	Хореографическая азбука Музыка и танец	2	64
	Итого:		64

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-го года обучения

1. Вводное занятие Теория:

Знакомство с детьми. Беседа, ознакомление с правилами по технике безопасности. Начальная диагностика способностей. Основные правила этики и гигиены, требования к костюму для занятий.

2 раздел. Хореографическая азбука

2.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Теория:

Беседы, игры на знание наименований всех частей тела. Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Понятие наклон, поворот, перегиб, круговое движение. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций.

Практика:

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса. Упражнения для рук, ног, всего корпуса. Подвижная игра «Весёлые прыжки», «Веселый поезд».

2.2. Фигурная маршировка Теория:

Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства

музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодий.

Практика:

Показ презентации с примерами танцевальных постановок «Виды рисунков танца». Виды фигур. Виды шагов и ходьбы.

2.3. Элементы

классического танца

Теория:

Беседы о необходимости и красоте правильной осанки. Базовые элементы классического танца.

Позиции рук, ног.

Практика:

Постановка корпуса, ног (на середине зала) в полувыворотных позициях. Постановка кисти. Позиции рук (подготовительное положение). Наклоны корпуса в сторону (лицом к станку). Прыжки

2.4. Элементы

народного танца

Теория:

Базовые элементы народно-сценического танца. Позиции рук, ног. Постановка корпуса. Шаги, вращения и прыжки в различных манерах народно-сценического танца.

Развитие танцевальности, координации, ощущения стиля в комбинациях.

Комбинации с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по диагонали, по пространству класса.

Практика:

Шаги в координации (с координацией рук, с наклонами головы, с движением плеч). Положение рук на поясе. Положение рук в паре. Шаг с приставкой. Шаг с подскоком. Галоп. Подскок.

3. Музыка и танец

3.1. Связь музыки и

движения Теория:

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после вступления. Отражение в движениях построения музыкального произведения. Понятие о трех музыкальных жанрах: марш-танец-песня.

Практика:

Инсценировка сказок.

3.2. Темп музыкального произведения в танцевальных

движениях Теория:

Понятие о музыкальных темпах. Классификация музыкальных темпов: медленный, быстрый. Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление данного темпа.

Практика:

Использование образных упражнений: «Листопад», «Снегопад» и др.

3.3. Динамика и характер музыкального произведения в

танцевальных движениях Теория:

Знакомство с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием музыкального произведения. Определение на слух динамических оттенков музыки. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного направления в зависимости от динамических оттенков.

Практика:

Образные упражнения: «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие», «Лес шумит». Музыкальные игры: «Медведь и мыши», «На болоте». Этюды-импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность ребенка.

3.4. Метроритм Теория:

Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке. Понятие сильных и слабых долей. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, в сочетании с простыми танцевальными движениями.

Практика:

Перестуки ногами, хлопки (выдерживание определенного ритма).

4. Танцевальные композиции 4.1.

Парные композиции

Теория:

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце. Развитие навыков исполнения парного танца.

Практика:

Постановка исполнителей в паре. Положение корпуса: лицом друг к другу. Положение рук: взявшись за одну руку, за две руки.

4.2. Массовые танцы Теория:

Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства. Понятие об ансамбле как согласованном действии исполнителей.

Практика:

Упражнения на развитие умения ориентироваться в танцевальном зале (на сцене).

5. Итоговое занятие

Практика: Проведение открытого занятия. Класс - концерт.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Разделы и темы	Часов в неделю	Всего часов
1	Хореографическая азбука Музыка и танец Танцевальные композиции	2	66
Итого часов:			66

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-го года обучения

1. Вводное занятие Теория:

Цели и задачи обучения на 2 году обучения. Правила по технике безопасности. Текущая диагностика способностей. Повторение основных правил этики и гигиены и требований к костюму для занятий.

2. Хореографическая азбука

2.1. Развитие отдельных групп мышц и

подвижности суставов Теория:

Знакомство с более сложными движениями изоляции. Смещение корпуса от талии в сторону. Расслабление и напряжение отдельных частей тела (кисти, рука до локтя и полностью, шея, плечевая область, грудная клетка, весь корпус). Объяснение в образно-игровой форме приёмов их исполнения.

Практика:

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса. Упражнения для рук. Упражнения для корпуса. Упражнения для ног. Прыжки.

2.3. Элементы классического танца Теория:

Продолжение знакомства с азбукой классического танца. Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в

другую. Виды шагов и ходьбы. Понятие о соблюдении интервалов. Методика исполнения изучаемых движений.

Практика:

Позиции ног (1, 2, 3). Позиции рук (подготовительное положение, 1, 2, 3). Шаг польки, галоп, основной танцевальный шаг, русский переменный шаг. Выполнение простейших танцевальных комбинаций в русском танце.

2.4. Элементы

народного танца

Теория:

Продолжение изучения азов народно-сценического танца. Позиции рук, ног. Постановка корпуса. Шаги, вращения и прыжки в различных манерах народно-сценического танца.

Практика:

Шаги в координации (с координацией рук, с наклонами головы, с движением плеч). Положение рук на поясе. Шаг польки, галоп, основной танцевальный шаг. Притоп одинарный, тройной. Вращение по точкам класса на месте.

3. Музыка и танец

3.1. Связь музыки и

движения Теория:

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после вступления. Отражение в движениях построения музыкального произведения. Углубление понятий о трех музыкальных жанрах: марш-танец-песня.

Практика:

Инсценировка сказок, детских песен.

3.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

Теория:

Понятие о музыкальных темпах. Умеренный темп. Выполнение движений в различных темпах переход из одного темпа в другой (марш), ускорение и замедление заданного темпа, сокращение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

Практика:

Упражнения на сравнение музыкальных произведений по темпу «В каком темпе звучит музыка?».

Инсценировка сказок, детских песен.

3.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях. Теория:

Закрепление знаний 1 года обучения. Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная). Определение на слух динамических оттенков музыки. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.

Практика:

Этюды-импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность ребенка.

3.3. Метроритм, специальные упражнения

Теория:

Знакомство с музыкальными размерами: 2/4, 3/4, 4/4. Понятие о длительностях (целые, половинные, четвертные, восьмые). Воспроизведение длительностей нот движениями.

Практика:

Музыкальные игры: «Дисотека» в разном темпе

4. Танцевальные композиции

4.1. Парные композиции

Теория:

Продолжение знакомства с основными правилами поведения в парном танце. Развитие навыков исполнения парного танца.

Практика:

Приглашение на танец. Постановка исполнителей в паре. Положение корпуса: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой. Положение рук: крест на крест, «воротца», «под руки» и др. Ведущая роль партнера..

4.2. Массовые танцы

Теория:

Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства. Понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнителей.

Практика:

Просмотр видеофрагментов танцевальных композиций на усмотрение педагога.

5. Итоговое занятие

Практика. Проведение открытого занятия. Класс-концерт.

**Материально-техническое оснащение
программы**

- учебный кабинет
- шкафы
- зеркала
- станок
- стулья, табуреты, стол
- коврики для партерной гимнастики

Оснащённость кабинета ТСО и ИКТ:

- музыкальный центр
- CD, DVD-диски

Список литературы для педагога

1. Басков В. Свободное тело.- М., 2001.
2. Бурбо Л. Слушай свое тело. / Л. Бурбо.- М.: София, 2001.
3. Барышников Т., Азбука хореографии.- М.: Ральф, 2000.
4. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
6. Громов Е.С. Природа художественного творчества. -М., 1986.
7. Дункан А. Танец будущего. -М. 1992.
8. Зацепина К., Климов А. Народно — сценический танец. Учебно-методическое пособие.- М.: Искусство 1976.
9. Занятия в УДОД. Спектр мнений участников образовательного процесса. Информационно-методический бюллетень материалов согласованного исследования проблем дополнительного образования детей.- СПб., вып.3, 2003.
10. Карпов Н. Уроки сценического движения.- М., 1990.
11. Лисенкова И.Н Развитие пластики в современных танцевальных ритмах.- М., 1998.
12. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
13. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
14. Результативность образовательного процесса в УДОД. Информационно-методический бюллетень материалов согласованного исследования проблем дополнительного образования детей.- СПб., вып.5, 6, 2007-2008.
15. Филилева Ж., Сайкина Е. Танцевально- игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольного и школьного учреждения «СА-СИ-ДАНСЫ».- Л.: Искусство, 2005.

Электронные образовательные ресурсы

- <http://nsportal.ru/>
- <http://1september.ru/>