

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 287 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от 31.08. 2022 г.



Программа
художественно-эстетической
направленности
«Танцевальная мозаика».

Педагог дополнительного образования
Юрченко Елена Александровна

Волгоград 2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

У хореографии, в последние годы особенно, становится все больше поклонников среди людей самого разного возраста. Особенно она популярна в молодежной и детской среде. Хореография – это мир красоты движения, звуков, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематические занятия хореографией очень полезны для физического развития детей: у них улучшается осанка, устраняется ряд физических недостатков, укрепляются мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения.

На танцевальных занятиях дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся красиво и правильно двигаться под музыку. Воспитывается коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формируется эмоциональная культура общения. Развивается фантазия, которая в свое время побуждает развитие творческих навыков.

В образовательных учреждениях города всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Любое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без хореографических композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

Отсюда можно сделать вывод, что целенаправленная организация образовательной работы по танцевальной хореографии в детском саду является необходимым фактором воспитательных возможностей в общей системе образования, обладает огромными возможностями для эстетического совершенствования ребенка, его гармоничного духовного и физического развития.

Возраст 5 - 6 лет достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца.

К 6 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию от медленных к более быстрым движениям.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы – формирование у дошкольников основ танцевального творчества и приобщение детей к танцевальному искусству.

Задачи.

Обучающие:

- освоение азов ритмики;
- обучить простейшим элементам современного танца;
- обучить элементам музыкальной грамоты;
- познакомить детей с историей возникновения и развития танца;
- побуждение к импровизации под музыку, сочинение собственных композиций из знакомых движений;
- развитие чувства ритма, темпа, координации и свободы движений.

Развивающие:

- способствовать снятию мышечных и психологических зажимов посредством танцевального движения;
- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- формировать интерес к танцевальному искусству;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;
- развивать художественный вкус;
- обучение детей приемом самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

3.ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Занятия проводятся по группам (первый и второй год обучения с использованием дифференцированного подхода).

4. МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. Наблюдение – помогает получить на занятиях конкретный фактический материал по предмету или объекту наблюдения, выявить пассивных и активных детей, а также успешность усвоения новых знаний;

2. Беседа – применяется при индивидуальной, групповой работе и работе с родителями как консультирование;

3. Рассказ – используется при сообщении общих и новых знаний по хореографии;

4. Объяснение – применяется на каждом занятии, особенно при знакомстве с новыми движениями;

5. Наглядное демонстрирование – непосредственный показ педагогом новых элементов и движений для дальнейшего изучения с детьми.

6. Видеометод - просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Каждый ребенок должен иметь обязательную (свободную) одежду и обувь для занятия (чешки);

Зал предварительно проветривается и проводится влажная уборка.

Материально-техническая база:

Зал
Музыкальное оснащение
Ковровое покрытие
Зеркала
Мячи
Ленты
Обручи
Костюмы
Реквизит к танцам
Спортивная форма

6. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Содержание программы кружка обеспечивает преемственность и постепенность усложнения заданий. Предлагаемые задания доступны для дошкольников и предполагают успешное преодоление трудностей путем физических и психических усилий занимающихся. Например, ходьба на каждый счет, хлопки через счет способствуют исполнению в дальнейшем более сложных сочетаний ритмического рисунка. Шаг на месте, переступание способствуют овладению танцевальными шагами. Индивидуализация обучения заключается в учете индивидуальных особенностей ребенка. Так, например, детям робким, застенчивым предлагается показать какое-либо упражнение остальным детям, в игре предлагаются ведущие роли, что способствует освобождению детей от застенчивости и повышению интереса к занятиям.

2. Принцип постепенного повышения требований заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

3. Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

4. Принцип сознательности и активности предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для этого необходимо четко объяснять ребенку, что и как нужно выполнить, и почему именно так, а не иначе.

5. Принцип повторяемости материала заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений, способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям

необходимо вносить в повторяющиеся упражнения некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

6. Принцип гуманности выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

7. Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в детском коллективе.

8. Принцип наглядности. На начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом. После того, как разученное движение переросло в навык, образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

7. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Образовательная программа рассчитана на 2 года.

Первый год обучения (дети в возрасте 5-6 лет) – подготовительная

ступень: предполагает освоение азов ритмики, изучение простейших элементов партерной гимнастики, изучение танцевальных элементов, применяя игровые технологии, исполнение простых танцевальных композиций и танцев.

Второй год обучения (дети в возрасте 6-7 лет) – начальная ступень: закрепление азов ритмики и усложнение материала по партерной гимнастике, постановочная деятельность на основе изученных танцевальных движений.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1. Начальный этап – обучение упражнению (*отдельному движению*).

2. Этап углубленного разучивания упражнений.

3. Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
- название упражнения; - показ; - объяснение техники; - выполнение упражнения.	- уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - совершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение упражнения.	- закрепление двигательного навыка; - выполнение упражнений более высокого уровня; - использование упражнений в комбинации с другими упражнениями;

8. СТРУКТУРА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная - в нее входит поклон, маршировка, разминка. (5 минут)
2. Основная - она делится на тренировочную (изучение нового, повторение, закрепление пройденного материала) и танцевальную (20 минут)
3. Заключительная – музыкальные игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон. (5 минут)

Структура построения занятия.

Основные части	Основные задачи	Основные средства	Методические особенности
<i>Вводная</i>	Организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния; умеренное разогревание организма.	Упражнения на развитие разогрев организма; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др.	Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.
<i>Основная</i>	Развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций.	Упражнения на силу, растягивание и расслабление; хореографические упражнения; элементы современного ритмического танца; танцевальные композиции; постановочная работа.	На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.
<i>Заключительная</i>	Постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов.	Спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение	На эту часть отводится 5-10% общего времени. Проводится краткий анализ достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у детей чувство удовлетворения

		которых доставляет детям радость.	и вызывает желание совершенствоваться Советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает сосредоточить на них внимание на следующем занятии.
--	--	-----------------------------------	--

Занятия хореографией делятся на несколько видов. Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

- Обучающие занятия. На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.
- Закрепляющие занятия. Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети, выполняющие движения правильно.
- Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные композиции.
- Постановочные занятия. На занятии разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.
- Импровизационные занятия. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Режим занятий.

Занятия в танцевальном кружке проводятся с октября по май, 8 занятий в месяц, 64 занятий в год.

Занятия проводятся во второй половине дня дважды в неделю в течение 30 минут.

9.ВОЗРАСТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ.

5-6 лет лет.

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

6 – 7 лет.

Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

10.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Перечень основных разделов программы	Количество часов - теория	Количество часов - практика
1	Вводное занятие	1	-
2	Азбука музыкального движения	4	4
3	Азбука танцевального движения	4	4
4	Азбука ритмопластики	2	8
5	Игровые технологии	1	4
6	Репетиционно-постановочная работа	4	24
7	Итоговые занятия	-	4
Итого:		16	48

Содержание программы:

1. **Введение.** Общее знакомство детей с искусством танца. Беседа «Чтобы танец был красивым». Просмотр видеоматериалов с записью танцевальных номеров.

2. **Азбука музыкального движения** помогает дошкольникам научиться согласовывать свои действия с музыкой. Исполнять движения соответственно темпу, ритму и характеру музыкального сопровождения. В раздел входят музыкальные игры, упражнения, отражающие в движении характер, динамические оттенки музыки. Для этого нужно с самого начала включить в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их исполнения.

3. **Азбука танцевального движения** является основой хореографической подготовки детей. В раздел входят танцевальные шаги, позиции ног, рук, принятые в современном танце. Изучение лексики современного танца, доступной дошкольникам. Обучение детей движениям современного танца целесообразно начать с разновидностей качаний. Большинство качаний — простые движения. Они могут выполняться путем перевода тяжести тела с ноги на ногу или (и) колебаний вниз - вверх за счет пружинных движений колен и стоп. Освоение качаний дошкольниками очень полезно, т. к. способствует развитию у них чувства равновесия, координации — тех качеств, без которых невозможно свободное, непринужденное движение в пространстве.

4. **Азбука ритмопластики** является основой для развития чувства ритма, мышечного чувства, двигательных способностей детей. Включает в себя общеразвивающие

упражнения, упражнения на растяжку мышц, развивающие эластичность суставов, дыхательные и на укрепление осанки.

5. **Игровые технологии:** сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжение и развивающие устойчивость и концентрацию внимания, артистичность, творческие способности, ритмический слух.

6. **Репетиционно-постановочная работа** – это основной раздел программы. Включает в себя подготовку и отработку законченных концертных номеров, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся.

7. **Итоговые занятия.** Учебный год заканчивается открытым занятием для родителей, где дети демонстрируют все, чему научились за это время.

Постановочный репертуар:

Первый год обучения	Второй год обучения
Музыкально-ритмические движения. Элементы рус-нар. танца	Русский народный танец
Музыкально-ритмические движения. Элементы спортивного танца	Эстрадный танец
Коллективный танец. Перестроение.	Танцы народов мира
Музыкально-ритмические движения. Элементы бального танца	Бальный танец (вальс)

11.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Ожидаемые результаты первого года обучения:

Дети должны знать:

- основные положения рук, позиции ног, устойчивости, координации движений;
- правила постановки корпуса;
- правила поведения на занятиях и на концерте.

Дети должны уметь:

- передавать в движении музыкальный размер и ритмический рисунок, акцентировать шаг на первую долю;
- распознавать характер танцевальной музыки;
- творчески мыслить и фантазировать в соответствии с музыкальным материалом;
- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носочка;
- чувствовать характер музыки;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- строить отношения со сверстниками.

Коллективно-порядковые навыки и умения:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно), сохранять правильные дистанции в колонке парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковому и музыкальному сигналам;
- наблюдать темп движений, обращая внимание на музыку;
- ходить вдоль стен с четкими поворотами в углах зала;
- строиться в колонну «по два»;

- перестраиваться из колонны парами в колонну «по одному»;
- строиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную.

Музыкально-ритмические навыки и умения:

- реагировать сменой движений на смену характера музыки;
- самостоятельно ускорять и замедлять темп разнообразных движений;
- самостоятельно отмечать в движении метр, ритмический рисунок, акцент;
- реагировать на темповые и динамические изменения в музыке.

Навыки и умения выразительного движения:

- легко, естественно и непринужденно выполнять переменный шаг, высокий шаг, пружинящий шаг, боковой галоп, подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки, переменные притопы, прыжки с выбрасыванием ноги вперед;
- ритмично, легко и непринужденно действовать с мячами, скакалками и другими предметами под музыку;
- ритмично двигаться в соответствии с различным характером и динамикой музыки;
- выполнять танцевальные движения: поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, полуприседание с выставлением ноги на пятку, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении;
- выразительно передавать игровые образы в инсценировании песен;
- самостоятельно искать способы передачи в движении музыкального образа;
- выполнять простейшие элементы современного танца;
- приветствовать тренера и друга.

Ожидаемые результаты второго года обучения:

Дети должны знать:

- простейшие элементы современного танца;
- элементы партерной гимнастики;
- правила поведения в обществе.

Дети должны уметь:

- музыкально, выразительно и осмысленно исполнять танцевальные движения;
- фантазировать и находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- творчески мыслить на занятиях;
- самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отличать в движении музыкальные фразы, акценты, несложный ритмический рисунок;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- распознавать характер танцевальной музыки;
- исполнять простейшую танцевальную композицию на изученных танцевальных движениях;
- исполнять упражнения в более быстром темпе;
- работать в коллективе.

Коллективно-порядковые навыки и умения:

- чередовать ходьбу с приседанием, со сгибами коленей, на носках, широким или мелким шагом, на пятках, держа ровно спину;
- рассчитаться на 1, 2, 3 для последующего построения в 3 колонны, шеренги;
- соблюдать правильные дистанции в колонне «по 3» и в концентрических кругах;
- перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой – на шаг назад;
- перестроение из общего круга в кружочки по 2, 3, 4 человека и обратно в общий круг;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движения, руководствуясь музыкой;

- выполнение движений с предметами более сложных, чем в предыдущих группах.

Музыкально-ритмические навыки и умения:

- передать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный тренером;
- задавать самим ритм и проверять правильность его исполнения хлопками и притопами);
- выполнять ритмико-гимнастические упражнения общеразвивающего плана, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц;
- выполнять упражнения с детскими инструментами;
- передавать в игровых движениях различные нюансы музыки.

Навыки и умения выразительного движения:

- легко, естественно и непринужденно выполнять элементы танца по программе: шаг на носках, широкий и высокий бег, боковой галоп;
- передавать в игровых, плясовых движениях различные нюансы музыки – напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- выразительно действовать с воображаемыми предметами;
- придумывать варианты к играм и пляскам;
- самостоятельно искать способы передачи в движении музыкального образа;
- выражать свои впечатления от танцевальной музыки в движениях или рисунках;
- сохранять правильное положение корпуса, рук, ног при исполнении танцевальных движений, правильно распределяя дыхание;
- исполнять танцевальные движения индивидуально и коллективно, с сопровождением и без него;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок;
- самостоятельно начинать движение после музыкального вступления;
- активно участвовать в выполнении творческих заданий;
- выполнять танцевальные движения:

шаг с притопом;

приставной шаг с приседанием;

пружинящий шаг;

боковой галоп;

переменный шаг;

- выразительно и ритмично исполнять танцы согласно репертуарного плана;
- выразительно и ритмично исполнять движения с предметами (шарами, обручами, мячами, цветами, ложками, веерами и др.).

В конце обучения появляется возможность создания танцевального репертуара, построенного на характерных элементах и движениях танца. Танец должен исполняться музыкально, выразительно, синхронно. Дети должны иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру; иметь представление о современных танцах.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Облап С. М. Мастерство хореографа. Курс лекций. Учебно-методическое пособие для средних специальных и высших учебных заведений культуры, искусств и дополнительного образования. – Томск, 2012. – 152 с.
2. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие. М.: ГИТИС, 2011. - 472 с.

3. Адеева Л.М. Пластика. Ритм. Гармония. Самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков. Учебное пособие. - СПб.: "Композитор", 2010. - 52 с.
4. Козлов Н.И. Пластическая выразительность как один из определяющих компонентов в создании художественного образа. - СПб.: «Композитор», 2010. - 20 с.
5. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. – М.: Гном-Пресс, 2000 г. – 64 с.
6. Андерсон Б. Растяжка для каждого/ Пер. с англ. О.Г. Белошеев. М.: ООО «Попурри», 2002 г. – 224 с.
7. Коркин В. П. Акробатика.— М.: Физкультура и спорт, 1983.— 127 с.
8. А. И. Рябчиков. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. М.: Детство-Пресс, 2009 г. – 288 с.
9. Казакова Т.Н. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении. – М.: Чистые пруды, 2007г. Вып. 4(16).