

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 377 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»
(МОУ ДЕТСКИЙ САД № 377)

400059, г. Волгоград,
ул. им. Кирова 94а
E-mail: dou377@volgadmin.ru

Телефон 8 (8442) 44-26-81

Введена в действие
приказом от «02» 10 2023 № ____
исполняющим обязанности заведующего
МОУ детского сада № 377
 Ю.А.Шкулипа

Утверждена
на педагогическом совете
МОУ детского сада № 377
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
программа
«Джем»
(Художественной направленности)
для детей 5- 7 лет
Срок реализации программы 02.10.2023-31.05.2024гг.**

**Педагог дополнительного образования
Луценко Елена Анатольевна**

Волгоград, 2023

Дополнительная общеобразовательная программа разработана на основе программы «Са – Фи – Дансе» по танцевально-игровой гимнастике (автор Фирилёва Ж.Е, Сайкина.Е.Г) и «Ритмическая мозаика» А.Бурениной, которая направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста 5-7 лет. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В настоящее время существуют много ритмопластических направлений и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-игровая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящие в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Танцевальная ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий.

1.2 Цель программы: является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики, что способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

1.3 Задачи программы:

1. Укрепление здоровья:
 - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
 - формировать правильную осанку;
 - содействовать профилактике плоскостопия;
 - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:
 - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
 - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
 - развивать ручную умелость и мелкую моторику.
3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
 - формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
 - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
 - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Срок реализации программы: 8 месяцев.

В программе соответственно возрастным особенностям детей старшего дошкольного возраста подобраны игры, танцевальные движения, сюжетно-образные танцы. Содержание занятий строится на принципах деятельности, доступности, увлеченности, сознательности, учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

1.4 Особенности реализации программы:

Методы обучения, используемые в программе.

Музыкальная разминка.

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед.

Ритмическая гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

Игровой стретчинг.

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия.

Танцевальные движения.

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

Сюжетно-образные танцы.

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих

свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения.

Музыкальные игры. Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.

Примерный план организации занятия танцевального кружка.

Вводная часть:

- построение и приветствие детей
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

Подготовительная часть занятия:

- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки
- танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

Основная часть занятия:

- игровой стретчинг
- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Заключительная часть:

- музыкальная игра, построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

1.5 Планируемый результат

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- овладение чувством ритма;
- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развитие правильной осанки.

1.4 Формы подведения итогов.

Результаты работы танцевальной деятельности оцениваются в разных формах:

- тематических и комплексных занятиях;
- открытых занятий для родителей;
- итоговых занятий;
- различных праздников и концертов, участие в конкурсах.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Программа рассчитана на работу с детьми старшего и дошкольного возраста 5-7 лет. Учебный материал рассчитан по кварталам обучения.

Продолжительность занятия – 30 минут.

Количество занятий в неделю – 2 раза.

Учебная нагрузка в год 64 часа.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана с учётом принципов: систематичности, психологической комфортности, учёта возрастных особенностей, деятельностного подхода к развитию детей и ориентирована на развитие личности ребёнка.

Этапы работы.

I этап – подготовительный (1квартал: октябрь – ноябрь-декабрь)

II этап – основной (2 квартал: январь – февраль-март)

III этап – этап совершенствования (3 квартал: апрель – май)

Учебно-тематический план

ОКТАБРЬ	Занятие 1-2	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну. Различные виды ходьбы. Ритмический танец: «Да да, да, сказала голова». Игроритмика: хлопки на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов. Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо». «Танец с зонтиками». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц.
	Занятие 3-4	Строевые упражнения. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Игроритмика: удары ногой на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов. Ритмический танец: «Да, да, да, сказала голова». Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». «Танец с зонтиками». Упражнения на расслабление мышц.
	Занятие 5-6	Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько. Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов. Ритмический танец: «Да,да,да, сказала голова». Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо». «Танец с зонтиками». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц.
	Занятие 7-8	Строевые упражнения. Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов. Ритмический танец: «Да,да,да, сказала голова». «Танец с зонтиками». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
НОЯБРЬ	Занятие 9-10	Строевые упражнения. Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения с обручами. Ритмический танец: «Да,да,да, сказала голова». «Танец ангелов». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
	Занятие 11-12	Строевые упражнения. Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. Общеразвивающие упражнения с обручами. Ритмический танец: «Да,да,да, сказала голова». Пальчиковая гимнастика: поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. Упражнения на укрепление осанки: стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы. Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». «Танец ангелов».
	Занятие 13-14	Строевые упражнения. Игроритмика: на первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый – пауза. Общеразвивающие упражнения с обручами. Ритмический танец: «Да,да,да, сказала голова». Игропластика: упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, прогибание. Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». «Танец ангелов». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.
	Занятие 15-16	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с обручами. Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза; на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза. Ритмический танец: «Да,да,да, сказала голова». «Танец ангелов». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). Упражнения на укрепление осанки: стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.

ДЕКАБРЬ	Занятие 17-18	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с обручами. Ритмический танец: «Крокодилчик». Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). «Танец ангелов». Танец «Пчелки». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками и напряжение и расслабление.
	Занятие 19-20	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с обручами. Танцевально-ритмическая гимнастика «Крокодилчик». Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). Игровой стрейчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка». «Танец ангелов». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки
	Занятие 21-22	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с обручами. Танцевально-ритмическая гимнастика «Крокодилчик». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). Игровой стрейчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка». «Танец ангелов». Упражнения на расслабление мышц.
	Занятие 23-24	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз. Танцевально-ритмическая гимнастика «Крокодилчик». «Танец ангелов». Музыкально-подвижная игра «Найди предмет». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка».
ЯНВАРЬ	Занятие 25-26	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши. Танцевально-ритмическая гимнастика «Крокодилчик». «Танец ангелов». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».
	Занятие 27-28	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши. Танцевально-ритмическая гимнастика «Крокодилчик». «Танец ангелов». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка».
	Занятие 29-30	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игроритмика: на воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука. Ритмический танец: «Крокодилчик». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. «Танец ангелов». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц.

	Занятие 31-32	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игроритмика: выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – опустить руки вниз, построение враспынную. Ритмический танец: «Крокодильчик». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». «Танец ангелов». Упражнения на расслабление мышц.
ФЕВРАЛЬ	Занятие 33-34	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Ритмический танец: «Чики-рики». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). «Танец с веерами». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц.
	Занятие 37-38	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Ритмический танец: «Чики-рики». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игра по станциям». «Танец с веерами». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц.
	Занятие 39-40	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Ритмический танец: «Чики-рики». «Танец с веерами». Пальчиковая гимнастика: соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»). Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц.
МАРТ	Занятие 41-42	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Ритмический танец: «Чики-рики». «Танец с веерами». Пальчиковая гимнастика: соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»). Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнение на расслабление мышц.
	Занятие 43-44	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. Ритмический танец: «Чики-рики». «Танец с веерами». Креативная гимнастика: специальные игровые задания «Магазин игрушек». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц.
	Занятие 45-46	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Ритмический танец: «Чики-рики». «Танец с веерами». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц.
	Занятие 47-48	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. Ритмический танец: «Чики-рики». «Танец с веерами». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц: имитационные, образные упражнения.

АПРЕЛЬ	Занятие 49-50	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. Ритмический танец: «Чики-рики». «Танец с веерами». Пальчиковая гимнастика: работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола («человечки», игра на рояле», «встречи», «солдатики»). Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц.
	Занятие 51-52	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Ритмический танец: «Чики-рики». Пальчиковая гимнастика: работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола («человечки», «игра на рояле», «встречи», «солдатики»). «Танец с веерами». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц.
	Занятие 53-54	Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Ритмический танец: «Кукляндия». Пальчиковая гимнастика: работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола («человечки», «игра на рояле», «встречи», «солдатики»). Танец «Катюша». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме (для рук и ног).
	Занятие 55-56	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны». Ритмический танец: «Чики-рики». Танец «Катюша». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц.
МАЙ	Занятие 57-58	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны». Ритмический танец: «Чики-рики». Танец «Катюша». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Пальчиковая гимнастика: упражнения пальчиками с речитативом. На поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак. Упражнение на расслабление мышц.
	Занятие 59-60	Строевые упражнения . Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Ритмический танец: «Чики-рики». Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Танец «Катюша». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц.
	Занятие 61-62	Строевые упражнения: построение в круг. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Ритмический танец: «Чики-рики». Танец «Катюша». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц.
	Занятие 63-64	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Ритмический танец: «Чики-рики». Танец «Катюша». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Музыкально-творческая игра «Творческая импровизация». Упражнения на расслабление мышц. Подведение итогов урока.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Методическое обеспечение

Предметы, используемые для реализации программы.

На занятиях по ритмике и танцу используются различные предметы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шарик, мячи, колокольчики, шляпки. Для открытых уроков и отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков по программе.

Технические средства

Музыкальный центр, аудио материал

Перечень литературы

1. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика», Санкт – Петербург 2000.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес – Данс», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА – ФИ – ДАНСЕ», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.
4. Е.М. Гельфан «Игры и упражнения для маленьких и больших», Москва 1961.
5. Л. Минеева «Музыка балльных танцев», Санкт – Петербург «Композитор» 2002.
6. Н.А. Фомина «Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика», Москва «Детский сад – 2100» 2005.
7. Г. Франио, И. Лифиц «Методическое пособие по ритмике», Москва «Музыка» 1987.
8. Г. Вихарева «Играем с малышами», Санкт – Петербург «Композитор» 2007.
9. О.А. Вайнфельд, А.А. Талдыкин «Музыка, движение, фантазия!», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2002

