

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 268»
603146, город Нижний Новгород, улица Чукотская, д.8
417-05-81

Тел/факс: (831) 4170581, e-mail: ds268_nn@mail.52gov.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
от « 14 » сентября 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий
_____ / Демина Л.А./
« 14 » сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для детей
«Ритмика»

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 9 мес

Автор программы
Инструктор по физическому воспитанию
Масленникова Татьяна Александровна

г. Нижний Новгород

2023 г.

Содержание: 1. Раздел I

«Основные характеристики».....

1.1.Содержание и объем

1.2.Планируемые результаты...

2.Раздел II «Организационно — педагогические условия».

2.1.Учебный план.

2.2. Календарный учебный график

2.3. Рабочая программа

2.4. Оценочные материалы.

2.5. Методические материалы.

2.6. Список литературы

Раздел I. «Основные характеристики»

1.1. Содержание и объем.

Пояснительная записка

Нормативной базой к составлению программы являются:

- Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012.
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБДОУ «Детский сад № 268».

Направленность программы– музыкально-спортивная.

Адресат программы - дети дошкольного возраста от 4 лет.

Актуальность программы.

Ритмика является одним из видов музыкальной деятельности, в котором можно передать содержание музыки, ее характер, образы с помощью движений тела. Основой ритмики является музыка, ритм, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетные, образные движения используются лишь как средства для более глубокого ее восприятия и понимания. Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет решать задачи: - развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительности;

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

Движение под музыку дополняет этот ряд:

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

Танец способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков, уверенность в себе. Эти свойства движений изучены И. Г. Песталоцци, Я. А. Каменским, Ж. Ж. Руссо, Джоном Локком и др. Возможности применения танцевально – ритмической гимнастики довольно широки. Это образные упражнения, сюжетные композиции, которые отвечают возрастным особенностям ребёнка, склонности к подражанию, копированию действий человека и животных. В этой связи актуальной становится разработка программы с использованием нетрадиционных эффективных форм, методов и средств физического, эстетического и музыкального воспитания детей. Программа направлена на всестороннее гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Танцевально – ритмическая гимнастика основывается на общеразвивающих упражнениях. Эффективность ритмической гимнастики заключается в её разностороннем воздействии на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятий ритмической гимнастикой не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

Цель программы: Содействие всестороннему развитию личности ребенка – дошкольника средствами танцевально – игровой гимнастики, укреплению здоровья детей.

Задачи программы: (по укреплению здоровья):

1. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата.
 2. Формировать правильную осанку.
 3. Содействовать развитию органов дыхания, кровообращения, совершенствовать психомоторные способности.
 4. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость.
 5. Способствовать развитию чувства ритма, слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
 6. Развивать навыки выразительности, пластичности.
 7. Развивать мелкую моторику, совершенствовать творческие и созидательные способности.
 8. Способствовать развитию мышления, воображения, находчивости, расширению кругозора.
 9. Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
 10. Развивать инициативу, чувство товарищества и взаимопомощи.
- Отличительной особенностью программы дополнительного образования «Ритмика» является освоение детьми танцевально – ритмической гимнастики и нетрадиционных видов упражнений, направленных на развитие творческой

инициативы и способностей детей дошкольного возраста.

Методы и приемы успешной реализации программы:

Методы	Приемы
Наглядный	-Наглядно-зрительные, наглядно-слуховые, тактильно-мышечные;
Информационно-рецептивный	-совместная деятельность педагога и ребенка;
Репродуктивный	-уточнение и воспроизведение известных действий по образцу;
Практический	-придумывание вариантов физических упражнений и подвижных игр, собственные и имитационные движения;
Словесный	-краткое одновременное описание и объяснение физических упражнений, образный сюжетный рассказ;
Проблемного обучения	-творческое использование готовых заданий, самостоятельное добывание знаний;
Игровой	-использование сюжета игр для организации детской деятельности; - персонажей для обыгрывания упражнений;
Исследовательский	-самостоятельное придумывание

Комплексы строятся в соответствии с традиционной структурой построения комплексов ритмической гимнастики (приложение № 1) и включают в себя:

- танцевальные движения
- общеразвивающие упражнения из И.П. стоя, сидя, лежа
- разные виды бега, прыжков, подвижные игры
- гимнастические упражнения (гимнастические упражнения с предметами)
- свободную танцевальную деятельность.

В начале каждого занятия проводятся специальные упражнения на формирование правильной осанки. Программа предусматривает два уровня сложности. Более высокий уровень сложности предполагает более высокие:

- темп музыкального сопровождения,
- интенсивность движений,
- частоту смены движений,
- разнообразие их комбинаций.

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

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

Программа разработана с учетом основных принципов:

- системность подачи материала и взаимосвязь комплекса методов и приёмов во всех видах занятий, а также на протяжении всего периода обучения по данной программе;
- наглядность в обучении осуществляется на основе восприятия наглядного материала;
- доступность : комплекс занятий составлен с учётом возрастных особенностей дошкольников по принципу дидактики (от простого - к сложному);
- проблемность :используются активизирующие методы, направленные на поиск разрешения проблемных ситуаций;

Развивающий и воспитательный характер обучения направлен на развитие эстетических чувств, познавательных процессов, на расширение кругозора детей.

Объем и срок реализации программы – программа рассчитана на 36 часов и предполагает проведение одного занятия в неделю с сентября по май месяц (9 месяцев).

Форма обучения – проведение занятий планируется 4 раза в месяц (1 занятие в неделю), продолжительность занятий согласно СанПиН.

Материально-техническое обеспечение:

1. Обручи 2. Мячи 3. Флажки 4. Ленточки 5. Султанчики 6. Платочки 7. Батут 8. Мяч малый 9. Магнитофон (портативная колонка) 10. Аудиозаписи музыкальных композиций

Информационное обеспечение: Электронные образовательные ресурсы:

www.nsportal.ru

www.maam.ru

www.msbook.ru

www.gigabaza.ru

www.happykidz.ru

www.kldraz.ru

www.solnet.ee.ru

1.2.Планируемые результаты:

Формирование интегративных качеств детей:

1. Проявление интереса детей к участию в подвижных играх, физических упражнениях, танцах.
2. Проявление эстетического вкуса.
3. Совершенствование чувства ритма, согласование движений с музыкой.
4. Умение бодро ходить, легко бегать, сохраняя правильную осанку.
5. Умение проявлять творческие способности мышление, воображение.
6. Умение работать коллективно, поддерживать товарища.

В силу индивидуальных особенностей, развитие творческих способностей не

может быть одинаковым у всех детей, поэтому на занятиях даётся возможность каждому ребенку активно, самостоятельно проявить себя, испытать радость творческого созидания.

В конце года воспитанник:

- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеет выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеет представить различные образы;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретает определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передает характер музыкального произведения в движении;

Форма проведения аттестации:

1. Промежуточные результаты освоения программы проводятся в форме тематического занятия (комбинированного), которые фиксируются ежемесячно.
2. Итоговые результаты освоения программы проводятся в форме открытого итогового тематического занятия с присутствием родителей (законных представителей), которое проводится два раза в год (декабрь, май).

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- Аналитическая справка
- Табель посещаемости

Раздел II. «Организационно-педагогические условия»

2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Теория		Практика	
Всего					
1	Вводные занятия. Подготовительный период	1	1	0	-
2	Игроритмика	4	1	3	-
3	Игрогимнастика	3	1	4	-
4	Игротанцы	4	1	5	-
5	Танцевально-ритмическая гимнастика	4	1	5	-
6	Игропластика	4	1	5	-
7	Пальчиковая гимнастика	3	0	5	-
8	Музыкально – подвижные игры	4	0	6	-
9	Игры – путешествия	5	0	7	Тематическое занятие
10	Креативная гимнастика	4	1	5	-
11	Итоговые занятия	2	0	2	Итоговое тематическое занятие с родителями и
12	Итого	36		7	

2.2. Календарный учебный график

Последовательность занятий и количество часов на каждую тему могут варьироваться в зависимости от интереса детей и результатов наблюдений педагога.

2.3. Рабочая программа

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование

умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

«Игротанцы» направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы.

В разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика» представлены образно – танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел «Музыкально – подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально – игровой гимнастике.

Раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

1. Игроритмика.

Цель: развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить

детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

Виды упражнений:

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ходьба сидя на стуле;
- акцентированная ходьба;
- акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
 - увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
 - поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- ходьба в полуприседе;
 - хлопки руками под музыку;
 - движения руками в различном темпе.
 - выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
 - выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
 - удары ногой на каждый счёт и через счёт
- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочередно;
- поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- хлопки в ладоши;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочередно вверх, вниз;
- ходьба на каждый счёт и через счёт;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
- сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками, через счёт и наоборот;

- гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. Игрогимнастика.

Строевые упражнения.

Цель: учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- построение в шеренгу и в колонну по команде;
- повороты переступанием;
- передвижение в сцеплении.

- построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;

- построение из одной шеренги в несколько;
- построение в шахматном порядке;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение в рассыпную, бег в рассыпную;
- построение в две шеренги напротив друг друга
- перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;
- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- построение в колонну и в шеренгу по сигналу;
- повороты направо, налево, по распоряжению;
- строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях;
- перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру;

- перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам;
- размыкание по ориентирам;
- перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим;

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов

- комбинированные упражнения в стойках;
- присед;
- различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев;
- комбинированные упражнения в седах и положении лежа;
- сед по-турецки;
- прыжки на двух ногах;

Упражнения с предметами

- основные положения и движения с гантелями, флажками, мячами, обручами, лентами;

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки

- посегментное расслабление рук на различное количество счетов
 - свободное раскачивание руками при поворотах туловища
 - расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя
- потряхивание ногами в положении стоя
- свободный вис на гимнастической стенке
- дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях
- упражнения на осанку сидя и седе по-турецки

Акробатические упражнения

Цель: развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

Виды упражнений:

- группировки в приседе и в седе на пятках
- перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья
 - переход из седа в упор стоя на коленях
 - вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук
 - комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях
 - «Петушок»;
 - «Ласточка»;

- «Шпагат»;
- «Берёзка»;
- «Мостик»;
- «Ракета»;
- «Верблюды»;
- «Кольцо».
- «Стрела»;
- «Самолёт».

3. Игротанцы

Хореографические упражнения

- поклон для мальчиков;
- реверанс для девочек;
- танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью;
- полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;
- выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре;
- выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре;
- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- перевод рук из одной позиции в другую;
- соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры;

Танцевальные шаги Цель: формировать у детей танцевальные движения.

Способствовать повышению общей культуры ребёнка. **Виды упражнений:**

- шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку;
- пружинистые полуприседы;
- приставной шаг в сторону;
- шаг с небольшим подскоком;
- комбинации из танцевальных шагов;
- сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- приставной и скрестный шаг в сторону;
- попеременный шаг;
- прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- попеременный шаг;
- композиция из изученных ранее шагов;

- шаг галопа вперед и в сторону;
- шаг польки;
- пружинистые движения ногами на полуприседах;
- шаг с подскоком;
- русский попеременный шаг;
 - шаг с притопом;
 - русский шаг – припадание;
- комбинации из изученных танцевальных шагов;

Ритмические танцы

- «Современник»
- «Цветы для мамы»
- «Макарена»
- «В ритме польки»
- «Русский хоровод»
- Травушка – муравушка»
- «Модный рок-н-ролл»
- «Давай танцуй»
- «Клоуны»
- «Танец звездочек»
- «Салюттики» и другие

Гимнастические этюды.

Цель: содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Комплексы:

- «Кик»;
- «Часики»;
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;
- «Облака» - аэробическая композиция;
- «Француа»;
- «Вару-вару»;
- «Спенк»;
- акробатическая композиция с обручами и другие

4. Танцевально-ритмическая гимнастика

Специальные композиции и комплексы упражнений

- «Звериный разговор»;
- «Воздушные шары»;
- «Приходи сказка»;
- «Зарядка-Латина»;
- «Упражнения с мячами»;
- «Упражнения с обручами»;
- «Сигнальщики»;
- «Сюрприз»;
- «Синий платочек»;
- «Олимпиада»;
- «Осенние принцессы»;
- «Все спортом занимаются» и другие

5. Игропластика

- специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;
- комплексы упражнений.

Дыхательные упражнения.

Цель: содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «Волны шипят»;
 - «Насос»;
 - «Ныряние»;
- «Подуем»;
- Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»;
- «Шарик красный надуваем»;
- «Плаваем»;
- дыхательные упражнения с подниманием рук вверх;

- вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок»
- «Тишина»;
- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок».

6. Пальчиковая гимнастика

- общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7. Музыкально – подвижные игры

- «Роботы и звездочки»;
- «Каравай»;
- «День – ночь»;
- «На оленьих упряжках»;
- «Веселый бубен»;
- «У оленя дом большой»;
- «Снежные карусели»;
- «Лавата»;
- «Шел кроль по лесу»;
- «Горелки»;
- «Аквариум»;
- «Золотые ворота» и другие.

8. Игры – путешествия

- «Приходи сказка»;

- «Осенняя прогулка»;
- Путешествие в зимний сказочный лес»;
- «Путешествие в Спортландию»;
- «Пограничники»;
- «Цветик – семицветик»;
- «Королевство волшебных мячей»;
- «Спортивный фестиваль».

9. Креативная гимнастика

- музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие;
- специальные задания «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек».

Список литературы для разработки программы:

1. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. М.: Издательство НЦЭНАС, 2004.
2. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
3. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2005. – 152 с. – (Детский сад) Академия пед.наук РСФСР, 1968.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.
5. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
6. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с., ил. 2003
7. www.dovosp.ru
8. www.solnet.ee.ru
9. www.nsportal.ru
10. www.msbook.ru
11. www.gigabaza.ru
12. www.happy-kidz.ru
13. www.kladraz.ru