

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЕВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЕВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 17 «РОСИНКА»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №17»
« 31 » августа 2020 г.
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 17»

/С. В. Дряхлова/

август 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
кружка «Танцевально-игровая ритмика»
(платные образовательные услуги)
на 2020-2021 учебный год**

Составитель:
музыкальный
руководитель высшей
квалификационной
категории
Букарева Н. А.

г. о. Королёв,
2020 г.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный 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. В период от 3х до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этом возрасте. Детям не хватает раскованности, легкости в движениях. Это происходит оттого, что у каждого человека имеются приобретенные с детства психологические блоки, которые замедляют прогресс в ходе занятий танцами. Как правило, эти блоки обусловлены различными психологическими установками, индивидуальными особенностями личности, образом мышления и восприятия окружающего мира. Ощущение неуверенности в себе, отсутствие гибкости мышления или слабость характера могут проявляться в заблокированных мышцах спины, рук и ног. Начиная заниматься ритмикой, танцами с элементами игры в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, изменить образ мыслей, улучшить отношение к окружающим. Танцевально-игровая ритмика - это вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Она доступна детям, начиная с раннего дошкольного возраста и дает выход повышенной двигательной активности ребенка, создает ощущения радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, дает детям творческий импульс, возможность высвободить их энергию. Танцевально-игровая ритмика закладывает надежный фундамент для дальнейшего развития физического совершенствования ребенка, для укрепления его здоровья, умение контролировать свое тело, а также развивает у него восприятие музыки и основные психологические функции (память, внимание, речь и воображение). Занятие танцевально-игровой ритмикой включают в себя элементы танца, лечебной физкультуры, гимнастики, а также элементы игровой деятельности, развивают правильную походку и пластику тела, способность выражать чувства и эмоции через танец. В процессе дети учатся правильно воспринимать и чувствовать музыку.

Актуальность. Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявлении индивидуальности в творчестве. Танцевально-игровая ритмика предоставляет возможность полноценно развивать особенности каждого ребенка, формировать хороший эстетический вкус, помогает научить ребенка общаться, выражать себя. Благодаря занятиям, дети становятся более раскрепощенными, открытыми и общительными.

Новизна. Новизна программы заключается в акцентировании внимания педагога не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям, сколько на анализе внутренних процессов. Это прежде всего сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

Востребованность. В настоящее время существует много направлений и одно из наиболее эффективных, доступных и эмоциональных - это «Танцевально-игровая ритмика». Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях, танцах, играх. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями. Все разделы программы объединяют игровой метод проведения занятий. Содержание программы ориентировано на создание психологического комфорта, эмоционального благополучия каждого ребенка. Кроме того в программе учтен здоровьесберегающий фактор.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

3 - 4 года. Дети этого возраста очень непосредственны и эмоциональны. Движения, особенно под музыку, доставляют им большую радость, но они еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер. Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки и игровой образ.

4 - 5 лет. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, вырастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности, а также импровизировать под музыку.

6 - 7 лет. Дети этого возраста способны к исполнению разнообразных и сложных по координации движений. Это дает возможность подбирать более сложный репертуар. Они выразительно исполняют движения под музыку, осваивают разнообразные композиции и отдельные виды движений, умеют передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми, могут импровизировать и правильно выполнять движения в танцевальных композициях.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Цель Программы «Танцевально-игровая ритмика» - развитие у детей навыков танца, формирование средствами музыки и ритмических движений

способностей, качеств личности и эстетического вкуса, а также эмоциональной сферы.

Задачи:

1. Расширять знания дошкольников в области ритмики.
2. Формировать основные двигательные качества, учить музыкально-ритмическим движениям, умению выразительности.
3. Развивать способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание.
4. Развивать музыкальную память, способствовать развитию раскрепощенности и проявлению творчества в движениях.
5. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовать движения с музыкой.

1.1.2. Принципы и подходы к организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в музыкальном зале. Помещение должно быть хорошо проветрено, хорошо освещено.

Материал. Музыкальный центр (MP – 3) проигрыватель;
Компакт-диски, съемные цифровые носители;
Костюмы. декорации;
Различные атрибуты: погремушки, колокольчики, платочки, косынки, детские шумовые инструменты, ленточки и др. .

Разделы программы и их задачи.

Игроритмика.

Задача:

1. способствовать развитию чувства ритма и двигательных способностей ребёнка, позволяющих красиво и координационно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу.

Игротанец.

Задачи:

1. способствовать формированию у детей танцевальных движений,
2. доставлять эстетическую радость занимающимся.

В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного.

Танцевально-ритмическая гимнастика.

Задачи:

1. формировать навыки пластичности и грациозности танцевальных движений,
2. развивать координацию и гибкость,

3. доставлять эмоциональную радость занимающимся.

В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность

Креативная гимнастика.

Задачи:

1. способствовать развитию выдумки, творческой инициативы,
2. создавать благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

Музыкально – подвижные игры

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1. начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);
2. этап углубленного разучивания упражнения;
3. этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения. Дети пытаются воссоздать увиденное, делают упражнение. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем. Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после

этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Виды занятий:

Занятия делятся на несколько видов:

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На одном занятии может быть введено не более 2 комбинаций.

2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

Импровизационная работа. 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.

Периодичность проведения занятий: 1 день в неделю

Продолжительность занятий: 20-25 минут

Ожидаемые результаты:

1. Добиться интереса у детей к самому процессу движения под музыку, выразительности движений и умения передать в пластике характер музыки, игровой образ.

2. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.

3. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.

4. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.

Аппарат контроля

В конце года воспитанник:

1. Исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике; владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения.

2. Умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах.

3. Хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы.

4. Знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов.

5. Владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.

6. Передает характер музыкального произведения в движении.

7. Выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Итоги освоения программы подводятся на итоговом занятии.

ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (младший дошкольный возраст)

Октябрь.

1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: ходьба под музыку в шеренге с одновременным махом согнутыми руками; «Как ходит мишка, лисичка, прыгает зайчик, летает птичка?» (Движения под музыку), бег на носочках в шеренгу друг за другом по кругу.

Упражнения для общего развития:

«Здравствуйте, ладошки», «Солнышко».

Разминка под музыку:

«Часики»; «Хлопаем-шлепаем»; «Тихо-громко» Е. Железновой.

Упражнения на различные группы мышц с элементами танцевальных движений:

«Цветочек»; «Великаны и гномы»; «Пружинки».

Разучивание элементарных танцевальных движений:

«тарелочки»; «выставление ножек на пяточки»; «топотушечки».

Ритмические композиции и танцы:

«Пальчик о пальчик тук да тук»; «Малыши – розовые щечки»

Музыкальная игра:

«Солнышко и дождик».

Ноябрь.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой:

Повторить материал первого месяца обучения. Добавить новое: «Бег врассыпную по залу – «Найди свое место в строю».

Упражнения для общего развития:

«Тихо-громко»: «Кошечка».

Разминка под музыку:

Повторять упражнения первого месяца обучения, а также новые упражнения: «Ходим-бегаем», «Идем-крадемся», «Пружинки-прыжки».

Упражнения на различные группы мышц с элементами танцевальных движений:

Повторять танцевальные движения первого месяца обучения, а также новые: «Хлопушечки», «Фонарики», «Пружинки».

Ритмические композиции и танцы:

«Вот идут цыплята»... «Птичка».

Музыкальная игра «Хитрый кот и мышки»

Декабрь.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: комплекс общеразвивающих упражнений под музыку из пройденного материала;

Упражнения для общего развития:

«Лошадки», «Пальчики»; повторение пройденного материала.

Разминка под музыку: «Пружинки-прыжки», «Покачай - передай», «Ходим, ходим, стоп» (Программа Е. Железновой).

Танцевальные движения:

Повторить комплекс пройденных движений под музыку, новое движение «Каблучок с перетопами»; «Веселые мячики».

Ритмические композиции и танцы:

«Поплясать становись и дружку поклонись», «Малыши – карандаши».

Музыкально-подвижная игра «Снежки».

Январь

Комплекс развивающих упражнений под музыку: ходьба в шеренгу друг за другом; бег на носочках врассыпную; «найди свое место в строю»; «образ животных в музыке».

Упражнения для общего развития:

Повторить пройденный материал. Новое упражнение «Курочка»; «Котик».

Общеразвивающие упражнения с предметами:

«Погремушечка звенит», «Платочек».

Разминка под музыку:

«Передай мячик»; «Цветочек» (Программа Е.Железновой).

Танцевальные движения:

повторить комплекс выученных движений под музыку. Новое движение - «Выставление ножек на носок».

Ритмические композиции и танцы:

«Громко хлопают ладошки»; «Матрешки».

Музыкально-подвижная игра «Собачка».

Февраль.

Общеразвивающие упражнения под музыку. Упражнения с пальчиками: «Пальчики поссорились»; «Туки-Ток».

Разминка под музыку:

«Носик»; «Топ-хлоп»; «Ручки пляшут». (Программа Е. Железновой).

Упражнения с предметами «Веселые погремушки».

Танцевальные упражнения: повторять комплекс предыдущих танцевальных движений под музыку.

Новое танцевальное движение: «Ленточки», «Качалочки».

Ритмические композиции и танцы: « Мы у мамы лапушки».

Март

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений под музыку. Пальчиковая гимнастика.

Упражнения общего развития: повторить пройденный материал.

«Солнышко», «Здравствуйте, ладошки».

Разминка под музыку:

«Вот носик», «Тихо-громко», «Покачай-передай» с куколкой. (Программа Е. Железновой).

Упражнения с предметами:

«Платочки пляшут»

Ритмические композиции и танцы:

«Весенняя пляска». Повторение пройденного.

Музыкально-подвижная игра «Воробушки и кот».

Апрель.

Общеразвивающие упражнения под музыку: повторить комплекс упражнений. Пальчиковая гимнастика: «Нарисуй пальчиками круг», «Очки».

Разминка под музыку:

«Ходим-бегаем»; «Пальчик о пальчик». (Программа Е. Железновой).

Танцевальные движения: повторить комплекс выученных движений.

Новое танцевальное движение «Ковырялочка».

Игроритмика: «Хлопки в такт музыки»; «Ходьба, сидя на стуле».

Танцевально-ритмические упражнения и танцы:

«Вот весна пришла опять»; «Мы у мамы лапушки» (закрепление).

Музыкально-подвижные игры: «Зайчики и лиса».

Май.

Повторить комплекс общеразвивающих упражнений под музыку

Пальчиковая игра «Домик».

Игроритмика. Различие динамики звука: громко – тихо (под громкую увеличивают круг, под тихую - уменьшают шагами).

Разминка под музыку: «Часики», «Пружинки – прыжки», «Ходим, ходим, стоп). (Программа Е. Железновой).

Танцевальные движения:

Закреплять комплекс выученных ранее движений под музыку:

«Выставление ножек на носок и пятку»; «Пружинки», «Фонарики»,

«Тарелочки», «Ковырялочка», «Топотушки», «Ленточки» и др..

Музыкально-ритмические композиции и танцы: «Танец утят».

Музыкально-подвижная игра по выбору детей.

ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (старший дошкольный возраст)

Октябрь.

Общеразвивающие упражнения под музыку:

ходьба в колонне друг за другом и в разных направлениях;

упражнение «Найди свое место в строю»; образ животных в музыке.

«Подскоки».

Коммуникативная игра-приветствие «Здравствуйте, ладошки».

Упражнения на развитие координации «Ветерок».

Музыкальная разминка под музыку:

Упражнения «Ходим-бегаем», «Тихо-громко». «Идем-крадемся».

Физкультминутка под музыку «Зарядка» из мультфильма «Маша и медведь».

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками: «Мы в тарелочки играем». (Стоя в кругу).

Танцевальные движения: «Ленточки», «Качалочки», «Ковырялочка», «Перетопы».

Ритмические композиции и танцы:

«У бабушки Натальи» р.н.м., «Осень постучалась к нам» муз.Смирновой.

Музыкально-коммуникативная игра «Вперед четыре шага».

Музыкально-подвижная игра «Цветные зонтики» муз. Насауленко.

Ноябрь.

Общеразвивающие упражнения: вход в зал под маршевую музыку; бег на носочках в разных направлениях; упражнение «Найди свое место в строю». Подскоки. Боковой галоп под музыку в разных направлениях. Упражнение-приветствие «Солнышко».

Музыкальная разминка под музыку: «Часики», «На лошадке», «Ходим, ходим, стоп». (Программа Е.Железновой «Музыка с мамой»).

Физкультминутка под музыку: «Солнышко».

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками. Игры-потешки: выполнение фигурок из пальцев.

Пальчиковая музыкальная игра «Котятки».

Упражнения с предметами: «Играем с мячиком». (Сидя в кругу).

Музыкально-ритмические композиции и танцы:

«Танцуем сидя», «Птичка».

Музыкально-коммуникативная игра «Руку правую вперед»...

Музыкально-подвижная игра «Играем с бубном».

Декабрь.

Общеразвивающие упражнения: комплекс ранее выученных упражнений;

Упражнения-приветствия «Здравствуйте», «Назови свое имя по слогам».

Пальчиковая гимнастика: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью, выставление одного, двух и т.д. пальцев, сцепление одной рукой с другой, соединение

большого пальца с другими, движения пальцев по различным частям тела.

Физкультминутка под музыку «Бум-бум-лала» («Барбарики»).

Хореографические упражнения: выставление ноги вправо, влево на носок.

Полуприсяды-пружинки. Поклон-приглашение для мальчиков. Реверанс для девочек.

Упражнение с предметом «Ходим в «шапках» (с мешочком из песка на голове» под музыку.

Музыкально-ритмические композиции и танцы:

«Песенка-чудесенка»; «Мы хотели танцевать» парами.

Музыкально-подвижная игра «Едет, едет паровоз».

Январь.

Общеразвивающие упражнения: повторить комплекс упражнений для входа.

Упражнения-приветствия «Здравствуйте», «Ветерок» (зимний вариант).

Разминка под музыку: «Цветочек», «Покачай –передай», «Пружинки-прыжки» (Программа Е.Железновой).

Физкультминутка под музыку «Веселая зарядка».

Пальчиковые игры: повторить комплекс упражнений с предыдущих занятий. Пальчиковая игра «Варим суп».

Хореография и танцевальные движения:

положения рук: открывание рук в стороны и на пояс, русский народный поклон, шаг с притопом, подскоки, боковой галоп в разные стороны.

Музыкально-танцевальные композиции и танцы:

«Веселого Рождества» (Англ. нар мелодия), «Маринка».

Музыкально-коммуникативная игра «Настроение хорошее у нас».

Музыкально-подвижная игра «Мы повесим шарики», стоя в кругу.

Февраль.

Комплекс общеразвивающих упражнений для входа в зал.

Упражнение приветствие «Мы собрались здесь в кружок», «На лошадке ехали»

Музыкальная разминка под музыку: «Идем-крадемся», «Пролезаем в обруч», «Крокодильчики». (Программа Е. Железновой).

Физкультминутка под музыку: «Утята».

Пальчиковые игры: комплекс упражнений в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами.

Хореографические и танцевальные движения: учимся двигаться хороводом правильно, сужение и расширение круга, кружение вокруг себя на 360*. Мальчики - присядка, девочки - «Я - красавица».

Танцевально-ритмические композиции и танцы:

«Раз - ладошка, два- ладошка) муз. Евтодьевой (парный танец).

Музыкально-коммуникативная игра «Найди себе пару».

Музыкально-подвижная игра «Оркестр».

Март.

Комплекс общеразвивающих упражнений для входа в музыкальный зал.

Упражнения приветствия: «Здравствуйте», «Солнышко», «Отгадай, чей голосок?».

Пальчиковая гимнастика: игры-потешки «Сорока-белобока», «Разгибание пальцев из положения «кулак» обеими руками и поочередно то правой, то левой рукой под музыку.

Разминка под музыку:

«Цветочек», «Деревянные и тряпочные куклы», «Шалтай-Болтай»

«Море волнуется раз, море волнуется два»...

Физкультминутка под музыку:

«Робот Бронислав».

Хореографические и танцевальные движения:

«Танцуем парами».

Музыкально-ритмические композиции и танцы:

«Если нравится тебе, то делай так...», «У меня, у тебя» (парный).

Музыкально-коммуникативная игра «Улыбнись».

Музыкально-подвижная игра «Игра с бубном».

Апрель.

Общеразвивающие упражнения для входа в зал.

Упражнения-приветствия «Начинаем заниматься», «Носик», «Хлопушечки».

Физкультминутка под музыку: «Кузнечик» муз. Шаинского., стоя враспынную по залу.

Креативная гимнастика:

Музыкально-творческая игра «Ай, да я». (Программа танцевально-игровой гимнастики «Са-фи-дансе» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной).

Танцевальные движения и хореография:

учить детей творческой импровизации. Музыкально-творческая игра.

Дети слушают различную по характеру музыку: вальс, марш, полька - и соответственно танцуют. (Программа « Са-фи-дансе» Ж.Е.Фирилевой, Е.Г. Сайкиной).

Музыкально-ритмические композиции и танцы:

«Маленькая страна», «Росиночка-Россия».

Музыкально-коммуникативная игра «Дружба».

Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Дети сидят на стульях и прослушивают музыкальные отрывки, определяя характер музыкального произведения.

Май.

Закрепление пройденного материала.

Программно-методическое обеспечение.

1. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Программно-методическое обеспечение:
3. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение.-М.: 197
4. Буренина А. Ритмическая мозаика. Санкт- Петербург, 2000.
5. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 1997.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
7. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.
8. Бекина С.И. и др. Музыка и движение:
9. Упражнения, игры, пляски для детей. - М. 1983.
- 10.Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
- 11.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе».
12. «Играем пальчиками . Цвынтарный В.В. – СПб., 1996.