

Негосударственное (частное) дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад «Счастливое детство»

**Дополнительная образовательная программа  
художественно-эстетической направленности  
по обучению детей танцевальным движениям  
«Грация»**



г. Стерлитамак, 2017г.

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
НЧДОУ «Центр развития  
ребенка – д/с «Счастливое детство»  
Протокол № 1  
« 31 » 08 2017г.



**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом № 39-0

Заведующего НЧДОУ «Центр развития  
ребенка - детский сад «Счастливое детство»  
Е.А. Дементьева  
« 04 » 09 2017г.

Автор-составитель:

Верфиль Лиана Флоритовна, воспитатель - педагогический стаж 5 лет.

## Содержание

<b>1. Целевой раздел</b> .....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения программы.....	10
<b>2. Содержательный раздел</b> .....	11
2.1. Содержание образовательной деятельности.....	11
2.2. Учебно-тематический план .....	23
2.3. Материалы для проведения мониторинга .....	24
<b>3. Организационный раздел</b> .....	31
3.1. Материально-техническое оснащение, необходимое для реализации программы .....	32
4. Список используемых информационных источников.....	33
5. Приложение №1. Оценка уровня освоения обучающимися образовательной программы .....	34

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Обязательная часть**

#### **1.1.1. Пояснительная записка**

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОО предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, не останавливаясь не перед какими трудностями.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность, помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Занятия дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

*Хореография* – искусство, любимое детьми и работать с ними значит ежедневно отдавать ребёнку жизненный и духовный опыт, приобщать маленького человека к миру прекрасного, раскрыть потенциальные возможности подрастающего человека, формировать его физические и духовные качества.

*Актуальность* заключается в сохранении и укреплении здоровья детей через занятия хореографией. Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества. Занятия позволяют раскрыть их индивидуальные творческие способности, привить навыки концертных выступлений, способствуют положительной самооценке. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать музыку и содержание образа движением.

*Новизной рабочей программы* является целостный, комплексный подход в определении целей и задач обучения и воспитания, способствующих успешному личностному самовыражению ребёнка. Данная программа направлена на создание целостной *культурно-эстетической среды* для успешного развития ребенка. Под *культурно-эстетической средой* понимается совокупность следующих условий организации жизнедеятельности обучающихся:

-предложение различных видов деятельности: танца, игры, познания, общения для творческого самовыражения;

-приоритет духовно-нравственных ценностей в организации образовательного процесса и творческой жизни детей.

Вхождение в мир хореографического искусства при опоре на личностные структуры сознания: критичность, рефлексивность, автономность, субъектность, самореализацию позволяет прогнозировать успешность ребёнка в процессе обучения и воспитания.

## 1.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Обучение детей по данной программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует:

- развитию воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формированию осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формированию навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления;
- физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей.

Целесообразность данной программы состоит в том, что необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребёнку развить свои творческие способности.

Учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста, их запросы и интересы, занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

На занятиях хореографией подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы. В процессе прохождения программы дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Музыкальный материал подбирается по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар. Репертуар к программе подбирается для каждого возраста детей.

В целях развития учебно-познавательной особенности вся система обучения детей по этой программе строится на стимулировании различными способами интереса к познавательной и оздоровительной деятельности. Много времени уделяется развитию предметной и личностной особенности, то есть приобретению и усвоению по этой программе разнообразных знаний по хореографическому искусству и в области сохранения и укрепления здоровья. Особый подход очень ярко проявляется в оценке результатов обучения, позволяющий объективно оценить уровень обучающегося, достигнутый им в результате осуществления образовательной деятельности

**Цель** – формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки;
- расширение музыкального кругозора, пополнение словарного запаса;
- умение отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- умение менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

*Развивающие:*

- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- координация и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- приобщение к совместному движению с педагогом.

*Воспитательные:*

- воспитание у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения;
- психологическое раскрепощение ребенка;
- воспитание умения работать в паре, коллективе.



Данная программа основывается на следующих **принципах**:

- *индивидуализации* (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- *систематичности* (непрерывность и регулярность занятий);
- *наглядности* (безукоризненный показ движений педагогом);
- *повторяемости материала* (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- *сознательности и активности* (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

*Методические приемы:*



*Игровой метод.* Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

*Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.*

*Метод аналогий.* В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

*Словесный метод.* Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

*Практический метод* заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

### *ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ*

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы, учитывая психолого-возрастные особенности детей дошкольного возраста.

Для детей дошкольного возраста ведущей деятельностью является игровая. Основой впечатлений этого возраста остаются эмоции, происходит развитие интеллектуальных способностей, смена установок психики с двигательно-зрительной на зрительно-двигательную. Содержание данной программы способствует увеличению познавательной и двигательной активности, закладывает фундамент правильного поведения, возможности для художественно-эстетического развития.

На занятиях хореографией память развивается многократным выполнением движений независимо от смены музыкального сопровождения. Внимание ребенка - явление произвольное, но оно может быть полностью организовано самим обучающимся. Педагог держит внимание обучающегося под контролем, следит за колебаниями внимания, обусловленными индивидуальными психологическими особенностями (повышенная

возбудимость или утомляемость, а так же снижение интереса к обучению).

Для разрядки чрезмерной возбудимости детей на занятиях хореографией, даются задания под музыку в жанре польки, исполняются движения - бег, подскоки, галоп, прыжки, игры в танцевальной форме, хореографический марафон и др.

### **1.2.1. Планируемые результаты освоения программы**

#### **Формирование:**

- \* эмоциональной отзывчивости на музыку
- \* лёгкости, пластичности, выразительности движений
- \* умения выражать в танце, музыкальном движении динамику развития музыкального образа

#### **Совершенствование:**

- \* техники исполнения разученных танцевальных движений по –одному и в парах
- \* нравственно – коммуникативных качеств, индивидуальности.

#### **Развитие:**

- \* чувства ритма
- \* умения ориентироваться в пространстве
- \* координации движений
- \* творческого воображения.

Обучающиеся за два года обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь результатов.

Качество приобретенных знаний проверяется в течение года, для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях детского сада, в концертах, фестивалях, конкурсах.

Главный ожидаемый результат: овладение обучающимся навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия хореографией после освоения программы.

#### ***ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ:***

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- контрольные занятия;
- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей;
- отчетный концерт по итогам года.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Учебно-тематический план

Программа предназначена для обучения детей 4 – 7 лет и рассчитана на два года обучения. Этот период можно определить как первый этап в освоении азов ритмики, азбуки классического, русского и бального танцев.

Занятия проводятся: два раза в неделю, во второй половине дня. Длительность занятий на первом году обучения – 20 — 25 минут, на втором – 25-30 минут. Всего 144 часов в год на первом и втором году обучения, 4 часа отводится на проведение мониторинга 2 раза в год сентябрь – май.

#### *СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ*

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

*Вводную часть* составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует *основная часть*, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия *заключительная*— музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный

#### *ЭТАПЫ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ*

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап — обучению упражнению (отдельному движению);

Этап углубленного разучивания упражнения;

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение, подражая педагогу.

Название упражнений, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

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.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. 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.

Главным условием обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку.

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.

На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

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.

На занятиях хореографией подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей. В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

— соответствие возрасту;

- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Важно, чтобы в процессе занятий по хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

№ п\п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное	2	4	6
2.	Знакомство с танцем	2	20	22
3.	Музыкальная грамота	2	8	10
5.	Элементы классического танца	2	6	8
6.	Танцевальные игры	5	18	23
7.	Рисунок танца	3	14	17
8.	Народный танец	2	6	8
9.	Бальный танец	1	4	5
10.	Танцевальная мозаика (репетиционно-постановочная работа)	5	40	45
<b>ИТОГО (часов):</b>		<b>14</b>	<b>54</b>	<b>144</b>

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Первый год обучения (4-5 лет)

#### 1. Вводное занятие « Знакомство с танцем» (Введение в предмет)

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении двух-трех учебных лет.

#### 2. Партерная гимнастика.

Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.

Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

«Буратино» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Движение повторить с левой ноги.

«Солнышко» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Движение повторить с левой ноги.

«Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе.

«Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

«Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

«Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

«Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладонки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях.

«Колечко» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать

это положение, вернуться в исходное положение.

«Ушастый зайка» – упражнение для мышц спины, лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

«Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

«Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

### *3. Танцевальные игры (комплексы ритмопластики)*

Задачи:

- Развивать внимание, память, координацию движений.
- Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.
- Двигаться в соответствии с характером музыки.
- Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание:

«Разноцветная игра», «Любитель-рыболов», «Кошки-мышки», «Танцуем, сидя», «Стирка», «Ни кола, ни двора», «Кукляндия», «Звериная аэробика»

Танцевальные этюды на современном материале.

### *4. Рисунок танца.*

Задачи:

- приобрести навыки свободного перемещения ориентировки в пространстве;
- пзучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах;
- привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

Движение по линии танца.

Рисунок танца «Круг»

- замкнутый круг;
- раскрытый круг (полукруг);
- круг в круге;
- сплетенный круг (корзиночка);
- лицом в круг, лицом из круга
- круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

- Рисунок танца «Колонна», «Линия»
- перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
- перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

- Понятие «Диагональ»:

- перестроение из круга в диагональ;
- перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).

Игра «Клубок ниток».

-Рисунок танца «Змейка».

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

-Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца».

Игра – танец «Бесконечный»

##### *5. Упражнения для разминки.*

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков.

##### *6. Изучение основ русского народного танца:*

- развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», «ковырялочка»;
- работа рук в русском танце;
- навыки работы с платочком;
- русский поклон;
- подскоки;
- бег с вытянутыми носочками
- боковой галоп
- шаг с вытянутыми носочками (хороводный)
- хлопки
- движение с выставлением ноги на носок;



- «ковырялочка» вперед и назад
- пружинка
- приставные шаги в сторону

Подготовка к «дробям»:

- притопы,
- удары полупальцами,
- удары каблуком;

Хлопки и хлопушки для мальчиков:

- одинарные по бедру и голенищу.
- каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами русского народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность.

#### *7. Классический танец.*

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (battement tendu, demi plie и др).

#### *8. Спортивный танец (с пампонами).*

#### *9. Научить основам бального танца «Полька».*

Содержание:

- подскоки, шаг польки, галоп;
- положения в паре:
- «лодочка»,
- мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.
- работа в паре:
- положение рук в паре,
- вращение «звездочка»;
- простые танцевальные комбинации.
- положение «лицом друг к другу»

- положение рук в паре;
- похлопывание основного ритма танца;
- работа над ритмом в движении.

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, раг польки, полонеза. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты, например: веера, шелковые платочки, шляпы и др.

#### 10. *Танцевальная мозаика* (репетиционно - постановочная работа)

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.
3. Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

Хороводные танцы: русский народный танец...

Детские танцы: «Барбарики», «Раз ладошка»

Сюжетные танцы: «Варенье», «Гномики», «Бабочки».

Спортивные танцы: (с помпонами)

### **Второй год обучения (5-7 лет)**

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная современная и танцевальная музыка, но и некоторые классические произведения.

Приоритетные задачи:

— развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений умение импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

#### **ТЕМА «Танец»**

Задачи:

1. Продолжать знакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.
3. Познакомить детей с разновидностями бальных танцев.
4. Беседа о стилях и направлениях.

## **ТЕМА «Музыкальная грамота»**

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные ранее.
2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, регистр, строение).
2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом).
3. Такт, затакт, размер 2/4, 3/4, 4/4.  
— уметь выделять сильную долю;  
— уметь начинать движение с затакта;  
— творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт;  
— игра: «Вопрос – ответ», «Эхо», «Повтори-ка»
4. Музыкальный жанр  
— полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)  
— игра: «Марш – полька – вальс»
5. Слушать музыку а'capella, уметь двигаться под нее.

## **ТЕМА «Элементы классического танца»**

Задачи:

4. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
5. Формировать правильную осанку и координацию движений.
6. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

1. Экзерсис на середине:
  - постановка корпуса (ноги в свободном положении);
  - понятия рабочая нога и опорная нога;
  - позиции ног ;
  - постановка корпуса в I – II – III позиции;
  - постановка корпуса на полупальцы;
  - чередование положений;
  - легкие прыжки;
  - перегиб корпуса вперед и в сторону.
  - позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
  - перевод рук из позиции в позицию;
  - повороты головы на 1/2; 1/4.

## **ТЕМА «Танцевальные игры» (комплексы ритмопластики)**

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.
3. Двигаться в соответствии с характером музыки.
4. Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

## **ТЕМА «Рисунок танца»**

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

3. Движение по линии танца.
4. Рисунок танца «Круг» (рассказ из истории):
  - замкнутый круг;
  - раскрытый круг (полукруг);
  - круг в круге;
  - сплетенный круг (корзиночка);
  - лицом в круг, лицом из круга;
  - круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

2. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:
  - перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
  - перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).
3. Понятие «Диагональ»:
  - перестроение из круга в диагональ;
  - перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).
4. Рисунок танца «Спираль».
  - Игра «Клубок ниток».
5. Рисунок танца «Змейка»:
  - горизонтальная;
  - вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

6. Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца».

Игра – танец «Бесконечный».

## ТЕМА «Народный танец»

Задачи:

4. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
5. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
6. Научить основам русского танца.

Содержание:

3. Введение в предмет «Русский танец»;
  4. Постановка корпуса;
3. Изучение основ русского народного танца:
- развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
  - работа рук в русском танце;
  - навыки работы с платочком;
  - русский поклон;
  - подскоки;
  - припадания;
  - тройные прыжочки
  - бег с вытянутыми носочками
  - боковой галоп
  - шаг с вытянутыми носочками (хороводный)
  - хлопки
  - движение с выставлением ноги на носок;
  - движение «ключик»
  - «ковырялочка» вперед и назад
  - пружинка с поворотом
  - приставные шаги в сторону
    - Ходы:
      - простой, на полупальцах,
      - боковой, приставной,
      - боковой ход «припадание» по VI позиции,
      - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
        - Подготовка к «дробям»:
          - притопы,
          - удары полупальцами,
          - удары каблуком;
          - Хлопки и хлопучки для мальчиков:

- одинарные по бедру и голенищу.
- каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.

### **ТЕМА «Бальный танец»**

Задачи:

4. Познакомить детей с историей бального танца.
5. Научить основам танца «Полька».
6. Разучить основные элементы танца «Вальс».

Содержание:

4. Введение в предмет
5. Изучение основ танца «Полька»:
  - подскоки, шаг польки, галоп;
  - комбинирование изученных элементов;
  - положения в паре:
  - «лодочка»,
  - руки «крест-накрест»,
6. Изучение основ танца «Вальс»:
  - основные элементы:
  - «квадрат» (малый, большой)
  - valance (покачивание в разные стороны)
  - положение рук в паре,
  - простые танцевальные комбинации.

### **ТЕМА «Танцевальная мозаика» (репетиционно-постановочная работа)**

Задачи:

4. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
5. Подготовить к показательным выступлениям.
6. Учить выражать через движения заданный образ.

## 2.2. Тематическое перспективное планирование программы

### Сентябрь

<p>1. Игроритмика: 2. Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>3. Партерная гимнастика:</p> <p>4. Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки на каждую долю такта с пружинкой. Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, мелкий бег, широкий бег, прямой галоп, боковой галоп, поскоки, пружинистый шаг. Ходьба враспынную, по большому кругу. Перестроение из колонны в шеренги.</p> <p>«Буратино» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Движение повторить с левой ноги.</p> <p>«Колечко» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение</p> <p>Ритмическая гимнастика « Пеликаны»: Вытягивание шеи вверх. Поднимание руки через сторону вверх, опустить . Повороты назад, противоположную руку вы тянуть перед собой, вправо, влево. Наклон вперёд. Руки в стороны. Присесть, голову наклонить, встать, голову поднять. Лёжа, руки соединить «клюв», перекаат вперёд –назад. Лёжа, руки пол подбородок. Согнуть попеременно ногу в колене, выпрямить «отряхивают лапки». Прыжки на месте, руки внизу в стороны. Упражнение на дыхание. Руки вверх, вниз через стороны со словом « Кря». «Ёжик» (а/з)</p> <p>«Качалочка» со свободным качанием рук. Упражнение «Деревянная и тряпичная кукла»</p>
---	---

6. Зрительная гимнастика:	Взглядом нарисовать лодочку, радугу, круг. Поморгать, закрыть глаза. Открыть.
---------------------------	---

## Октябрь

<p>1. Игроритмика: 2. Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>4..Партерная гимнастика:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>5. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Хлопки на сильную долю такта. Ходьба по залу, марш с хлопками, упражнение на координацию рук и ног, бег на носочках «змейкой», поскоки, боковой галоп , дробный шаг, хороводный шаг. Перестроение из колонны в шеренгу, движение по кругу в разных частях зала. Полуоборот направо</p> <p>«Солнышко» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Движение повторить с левой ноги. «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладони возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Ритмическая гимнастика «Буратино»</p> <p>Наклоны головы вправо –влево, вперёд-назад. Взмахи руками вверх «привет». Отвести руки в сторону (правую, левую). Наклон вперёд, руки вытянуть и помахать ими . Припадание вправо-влево Сесть, наклон вперёд –прямо. Лёжа, поднять согнутую в колене ногу, опустить. Упражнение «велосипед». Прыжки «ноги в стороны –прямо». Упражнение на дыхание.</p> <p>Ходьба на носочках-пяточках, дробным шагом по залу.</p> <p>Движение глаз по тексту: Прилетела стрекоза. (глаза закрыты) Как горошины глаза, ( широко открыть глаза) А сама, как вертолёт</p>
--	--



	Вправо, влево, вверх, вперёд.
--	-------------------------------

## Ноябрь

1. Игроритмика:	Тройные хлопки на ритмический рисунок музыки вправо, влево.
2. Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, мелкий бег по кругам разного цвета ,прямой галоп, боковой галоп со сменой направления движения, поскоки, хороводный шаг. Ходьба враспынную, по большому кругу, смена направления движения. Перестроение в три колонны.
3 . Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика с осенними листьями « Разноцветная осень»: Попеременное поднимание вытянутых рук и головы, опустить руки и голову. Взмах руками вверх через стороны, опустить постепенно, листочки подрагивают в руке.
4.Партерная гимнастика:	«Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. «Ушастый зайчик» – упражнение для мышц спины, лечь на спину, руки вдоль
5 .Ритмический танец:	корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
6. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	«Ветер». Наклоны с листьями над головой в стороны. Наклон вперёд, показываем листья.
7. Зрительная гимнастика:	Присесть, положить листья, выпрямиться. Присесть, взять листья, встать. Сидя. Положить листья на ноги и вести

	<p>их к носочкам ног и обратно.  Лечь, попеременное касание лотья согнутой в колене ноги.  Лёгкий бег на месте, кружение.  Упражнение на дыхание: «качалочка» вправо –влево, на выдох звук « ш-шш»</p> <p>«Бабка- Ёжка»  Встать в круг, соединить свои ладони с соседними. Закреть глаза, поднять руки, поsegmentное расслабление мышц.</p> <p>Движение глаз за ориентирами:  В небе солнышко сияет  В речке рыбок веселит,  Ветер лотьями играет,  А сова спокойно спит,  Ей приснился сладкий сон,  Вот исполнлся бы он..</p>
--	---

## Декабрь

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки по ритмическому рисунку музыки, образное движение»паровоз едет».</p> <p>Ходьба по залу, упражнение на координацию рук и ног, бег на носочках по диагонали, поскоки, боковой галоп лицом, спиной в круг, Образное движение «Обезьянки», ходьба змейкой, марш с остановкой.</p> <p>Ритмическая гимнастика « Лепка снеговика»:  Наклон головы вправо, влево с выпрямлением.  Попеременное поднимание рук вверх со сменой темпа.  Повороты в сторону с хлопком «берём снег».  Наклон вниз, вперёд - «лепим снеговика».  Выпад вправо-влево «смотрим, какой получился».  Сидя, руки к себе, вперёд – «лепим второй ком».  лёжа, прижать руки к коленям, перекал вправо- влево «лепим третий ком».  Лёжа, вытянуть ноги и руки вдоль туловища. Одновременное поднимание ноги и руки .  Упражнение на дыхание лёжа.  Поднять руки и вести их по полу со</p>
--	--

<p>5.Партерная гимнастика:</p>	<p>словом «Ох».</p> <p>«Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.</p> <p>«Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».</p> <p>«Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги</p>
<p>6.Ритмический танец</p>	<p>«Где живут чудеса?» (движения по тексту песни).</p> <p>Стойка, руки сцеплены за спиной. Релаксация под тихую медленную музыку, плавные движения рук и ног. Движение глаз за ориентирами:</p>
<p>7. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Рано утром по порядку Вышли звери на зарядку: И котик, и зайчишка, И косолапый мишка. Даже Кеша-акробат физкультуре очень рад. Все вокруг стараются, спортом занимаются.</p>

## Январь

<p>Игроритмика:</p>	<p>Попеременные хлопки и притопы под музыку.</p>
<p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги</p>	<p>Ходьба по залу по ориентирам, со сменой направления, марш с ритмичным сжиманием рук в кулаки, бег на носочках змейкой в одну и другую сторону, поскоки, захлест голени назад, ходьба полуприседа, хороводный шаг, перестроение.</p>
<p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>Ритмическая гимнастика «Кузнецы» 1. Поднять руки, стукнуть рукой о руку над головой. То же самое вправо – влево.</p>

<p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Те же движения вперёд.          Присесть, стукнуть по колену.          Сесть, вытянув ноги в стороны, наклониться к ноге и стукнуть у носочка ноги со словом «тук».          «Наковальня»(мостик)          Лёжа махи ногами поочерёдно вверх -вниз          Прыжки ноги и руки стороны, вместе с хлопком над головой.          Упражнение на дыхание «раздуваем меха»          Танец «Диско» (из «Ритмической гимнастики» Бурениной)          Релаксация лёжа с закрытыми глазами          «У берега моря»          Маятник» движение глаз вправо – влево под музыку</p>
--	---

## Февраль

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Качалочка вправо - влево</p> <p>Ходьба по залу попеременно с маршем на месте , со сменой положения рук, бег на носочках по большому кругу, двум маленьким кругам, поскоки, припадание, перестроение в 4 колонны.</p> <p>Ритмическая гимнастика          «Пограничники»:          1. Встать на носочки, руку приложить ко лбу.          Выпад в стороны, руки ко лбу.          Присесть, постепенно лечь, затем встать.          Ползание вперёд –назад.          Перекат лёжа вправо – влево.          Приставной шаг вправо –влево.          Прыжки по 4 точкам.          Упражнение на дыхание со словом          «Ш – ш – ш»          «Бескозырка белая» (движения танца «Яблочко»)          Релаксация под звуки моря.          «В небе солнышко сияет...»</p>
---	---

## Март

<p>1. Игроритмика:</p> <p>2. Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4. Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Ковырялочка.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, со сменой ведущего, бег в «воротики», змейкой, поскоки, «улитка» хороводным шагом, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика с цветами:</p> <p>1. Поднять – опустить цветы. Качание рук над головой. Пружинка с попеременным выставлением рук вперёд. Взмах рукой в сторону с отставлением ноги. Присесть, постепенно встать. Выпад вперёд с плавными движениями рук вперёд –назад. Кружение, руки над головой. Повтор первого упражнения.</p> <p>«Полька с цветами» («Полька», муз. Рахманинова).</p> <p>Встать в круг, поднять цветы, опустить со словом «ах»</p> <p>Проследить за цветами «Найди цветок по названию»</p>
--	--

## Апрель

<p>1. Игроритмика:</p> <p>2. Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>Пружинка с поворотом вправо – влево.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, в круг – из круга; бег на носочках по диагонали, обратным ходом, врассыпную, ползание «раки», переменный шаг, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Друзья» ( в парах):</p> <p>1. «Лодочка» - поднять соединённые руки – опустить. Наклоны вправо – влево. Пружинка с выставлением ноги на носочек. Встать спинами, сцепить локти, наклониться вперёд.</p>
---	--

<p>4. Ритмический танец:</p>        <p>6. Зрительная гимнастика</p>	<p>В том же положении: присесть – встать.</p> <p>Сесть лицом друг к другу, ноги в стороны. Соединить ладони, выпрямиться.</p> <p>Лечь лицом друг к другу «велосипед»</p> <p>Встать, прыжки на одной ноге, взявшись за руку.</p> <p>Упражнение на дыхание, как № 1.</p> <p>Танец по песне «Дружба крепкая» парами.</p> <p>Соединиться спинами, встать прямо, постепенно присесть и расслабить мышцы ног и рук, опираясь на спину товарища.</p> <p>Встать парами напротив друг друга. Посмотреть на товарища, затем на картинку позади него.</p>
---	--

## Май

<p>1.Игроритмика:</p>  <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p>       <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>Пружинка с раскачиванием рук вперед – назад.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, по одному, парами, упражнение на внимание с цветными флажками «марш», «бег», бег лёгкий, сильный, скрестный, шаг польки, выбрасывание ног вперед в движении, пружинный шаг, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Буратино»:</p> <p>1. Поднимание рук попеременно.</p> <p>«Нос» с выставлением ноги на пятку вправо – влево.</p> <p>Наклон вперед, развести руки в стороны, встать покачать головой.</p> <p>Пружинка вправо – влево.</p> <p>Сесть на пол, упор руками сзади, упражнение «ножницы».</p> <p>Сидя с помощью рук перекатиться вправо - влево.</p> <p>Лёжа, приподняться на руках как можно выше.</p> <p>Побарахтаться.</p> <p>Прыжки с хлопками над головой.</p> <p>Высокий бег на месте.</p> <p>Повторить 1 упражнение со словом «ха –ха - ха»</p>
--	---

<p>4.Партерная гимнастика:</p>	<p>«Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.</p> <p>«Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.</p>
<p>5 .Ритмический танец:</p>	<p>Танец «Па –де грасс» (перестроение под музыку).</p>
<p>6. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Повороты в стороны с расслабленными руками.</p>
<p>6. Зрительная гимнастика</p>	<p>Круговые движения глазами по потешке «Еле – еле, еле – еле завертелись карусели...»</p>

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально-техническое оснащение, необходимое для реализации программы**

*Для успешного выполнения программы необходимы следующие условия:*

- светлый и просторный зал;
- звуковое сопровождение;
- форма (тренировочная одежда и балетные тапочки);
- индивидуальный коврик.



#### **4. Список используемых информационных источников**

1. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» под ред. А.И.Буренина.
2. Т. Барышникова «Азбука хореографии» Москва, 2001г.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Санкт – Петербург, 2003г.
4. Н. Зарецкая, З. Роот «Танцы в детском саду» Москва, 2003г.