

Департамент образования Администрации г.о. Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара

Принято на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1 от «02» 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ЦДТ «Восход»

г.о. Самара

 / О.В. Горшкова /

Приказ от «02» 08 2022г. № 104 - 09



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РИТМИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Севостьянова Юлия Александровна,
педагог дополнительного образования

Самара, 2022.

1. Пояснительная записка

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия хореографией не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Предмет хореография способствует развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Программа «Ритмика» является начальным этапом изучения хореографии детей дошкольного возраста. На уроках ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку. Между тем ритмика обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

1.1 Направленность и уровень программы.

Программа «Ритмика» спортивной направленности. Уровень программы – ознакомительный.

1.2 Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям, к укреплению психического и физического здоровья, к получению общего эстетического, морального и физического развития. Необходимо отметить, что движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам.

Начиная заниматься ритмикой в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, изменить образ мыслей, улучшить отношение к окружающим. Таким образом, танец является чем-то большим, чем просто движением под музыку. Танец способствует всестороннему развитию ребенка, его ритмических движений и более успешной работе мозга, а сам процесс занятий ритмикой приносит детям истинную радость и способность к самовыражению в творчестве.

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации процесса она является модульной. Также программа основывается на новом направлении в здоровьесберегающих технологиях для дошкольников, в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, а также вестибулярного аппарата. Урок построен в игровой форме это связано с возрастными особенностями учащихся, при этом в программу включено изучение элементов русского народного танца.

Дошкольник 5-7 лет – это человек с богатым и разнообразным эмоциональным миром. В этом возрасте у ребёнка активно формируются нравственные эстетические категории. Достаточно хорошо ребёнком понимаются правила поведения, запрета, но не всегда ещё достаточен контроль чувств и желаний. В этом возрасте очень развито воображение. Дети часто одухотворяют природу, приписывают неодушевлённым вещам способность мыслить и чувствовать. К концу дошкольного возраста формируется познавательный интерес к изучению окружающего мира и «образ себя», а также, основы волевой регуляции, инициативности, самостоятельности. Активно развивается самооценка – важная форма самосознания. Критерии, используемые ребёнком при самооценке, в значительной мере зависят от педагога. Познавательная потребность – одна из наиболее значимых и заметных в этом возрасте. Мотивом деятельности нередко выступают и мотивы личных достижений, самолюбие, самоутверждение. Актуальные потребности теснейшим образом переплетаются с импульсивной активностью. Она побуждает и ассоциативную речь ребёнка.

Обучение детей ритмике и развитие у них на этой основе творческих способностей требует от педагога не только знаний соответствующей методики, но и предполагает наличие у него правильного представления о танце, как художественной деятельности, виде искусства.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Это связано с тем, что дошкольный возраст справедливо называют возрастом игр. В игре воображение ребёнка не только копирует, но и создаёт, преобразует, творит. Психологи называют игру ведущей деятельностью дошкольника, подчёркивая при этом, что именно играя, ребёнок овладевает умением обобщать, анализировать и припоминать то, что нужно в данный момент. В процессе игры ещё более развивается память, творческая фантазия, воображение, образное мышление, расширяются ассоциативные связи, развивается речь ребёнка. Учитывая все возрастные особенности, урок проводится в игровой форме, и основан на изучении и исполнении простейших танцевальных движений, а также проявления своего творческого мышления в упражнениях импровизационного характера.

1.3 Цель и задачи программы.

Цель программы: создание условий для раскрытия индивидуальных возможностей и творческих способностей ребёнка в процессе занятий ритмикой.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- ознакомление воспитанников с элементарными танцевальными движениями
- формирование навыков правильного и выразительного и методичного исполнения движений;
- формирование танцевальных знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения танцевальных движений, включенных в программный материал;
- использование приёма импровизации, как метода личного и хореографического исследования.

Развивающие:

- развитие способности принимать и сохранять учебную задачу;
- развитие основных физических качеств (силы, выносливости, ловкости, координации движений);
- развитие двигательных качеств и умений (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости.), изучение танцевальных элементов;
- развитие ритmicности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;

1.4 Возраст детей

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на детей дошкольного и младшего школьного возраста.

1.5 Срок реализации программы – 1 год.

1.6 Формы (групповые, индивидуальные и др.) организации деятельности и режим (периодичность и продолжительность) занятий.

По количеству учащихся программой предусматривается групповая форма обучения. Наполняемость группы 15 учащихся. Продолжительность занятий - два академических часа, 2 раза в неделю.

1.7 Ожидаемый результат.

Личностные результаты, отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	Метапредметный результат, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	Предметные результаты, отражающие опыт решения проблем и творческой деятельности в рамках конкретного предмета
Обучающиеся научатся: - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели; - проявлять интерес к культуре своего народа; - активно включаться в общение и взаимодействие с коллективом на принципах уважения и доброжелательности; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - способности дать адекватную самооценку и корректную оценку качества выполнения работ другими людьми; - способности к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру.	<u>Регулятивные</u> Обучающиеся научатся: - в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; - удерживать цель деятельности до получения её результата; - оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»). - оценивать (сравнивать) результаты деятельности (чужой, своей); - анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека; <u>Познавательные</u> Обучающиеся научатся: - решать творческие задачи путем поиска, анализа и интерпретации информации с помощью учителя. - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; - наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их: выявлять особенности хореографии с другими видами искусства, находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства. - накапливать представления о ритме, синхронном движении. - наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности <u>Коммуникативные</u> Обучающиеся научатся: - договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Обучающиеся научатся: - соблюдать правила поведения в объединении, правила техники безопасности; - понимать и принимать учебную цель и задачи; - проявлять устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа; - технически правильно выполнять двигательные движения; - выполнять ритмические комбинации; - соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; - работать в коллективе и команде; - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. - Передавать особенности музыкального сопровождения по средствам танцевальных движений; - Ориентироваться в пространстве: определять и использовать основные рисунки, направления в движении; уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале; - Исполнять движения совместно, согласовано, соразмеряя свою художественную индивидуальность с индивидуальностью остальных членов коллектива.

	деятельности; -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной; - формулировать собственное мнение и позицию.	
--	---	--

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы (модуля)	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебно-тренировочная работа	70	20	50	Практический показ
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	44	14	30	Практический показ
3	Музыкально–танцевальные игры	30	10	20	Практический показ

3. Содержание

3.1 Модуль №1 «Учебно-тренировочная работа».

Реализация данного модуля направлена на развитие природных данных у детей, подготовку двигательного аппарата к сложным движениям, а также формирование у учащихся интереса к народным танцам через знакомство с основными элементами русского танца.

Цель модуля: включить все тело в активное движение, разогреть мышцы, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Научить детей двигаться под музыку.

Задачи:

- работа над постановкой корпуса. (формирование правильной осанки)
- изучить основные танцевальные ходы, танцевальный бег, основные танцевальные упражнения.
- научить элементам русского танца и характерным чертам исполнения.
- совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм).
- практическое освоение понятия «мелодия и движение».
- изучить правила выполнения упражнений, последовательность, образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Учебно-тематический план модуля «Учебно-тренировочная работа».

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Развитие «мышечного чувства»	2	8	10
2	Партерный экзерсис.	8	12	20
3	Музыкально-ритмические упражнения	2	8	10
4	Освоение элементарных танцевальных движений.	8	12	20
5	Обобщение и закрепление пройденного материала.	2	8	10
	Итого	22	48	70

Содержание модуля.

Данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы, определяются основные правила этики, безопасности и гигиены, а также происходит знакомство с детьми.

1 Развитие «мышечного чувства».

- Движения для головы (повороты, наклоны, смещения, круговые движения);
- движения плеч (вверх, вниз, вперёд-назад, круговые – вперёд-назад); -движения рук (сжатие и разжимание кулака, движение кисти вперёд- назад по кругу, вниз-вверх, сгибание в запястье, сгибание руки в локте, натяжение и расслабление рук – «деревянные» и «тряпичные» руки и т. д.);
- движения корпуса: наклоны вперёд-назад, в стороны, круговые движения; равновесие на одной ноге: «журавлик»;
- подготовка к прыжкам: «пружинка», полуприседание и подъём на полупальцы.
- поднимание согнутой в колене ноги.
- выставление ноги на носок.

2 Партерный экзерсис.

- упражнения для стоп (натяжение и сокращение стоп одновременное и попеременное, круговое движение);
- наклоны корпуса к ногам (ноги вместе, стопы вывернуты, стопы сокращены, ноги в положении «лотос», колени на полу);
- упражнения из положения «лёжа на спине» (броски поочерёдно и вместе двумя ногами, «разножка», «велосипед», «плуг»);
- упражнения в положении «лёжа на животе» (поднимание ног вместе и поочерёдно, поднимание плеч, «плодочка», «пловец», «коробочка», «фонарик»);
- упражнения для развития выворотности («бабочка», «лягушка»);
- упражнения на развитие шага.

3 Музыкально-ритмические упражнения.

- Упражнение 1.Учащиеся должны прослушать музыку, пропеть, отхлопать ладонями затем выполнить ритмический рисунок ногами в движении вперед и назад.

-Упражнения 2. Музыкальный размер 2/4. «Раз» - сильная доля, «Два» - слабая. В предмете «ритмика» размеры тактов принято выражать специальными движения рук – «тактирование». Исходное положение - поднять руки вверх для всех видов тактирования.

А. «1» - опустить обе руки вниз сильными движениями, сжимая кисти в кулаки.

«2» - поднять мягкие, свободные руки вверх. Выполнять это несколько раз.

Б. Музыкальный размер 2/4 можно тактировать и движениями ног, ходьбой с акцентами, танцевальными движениями. Первый шаг, соответствующий сильной доле и его надо сделать со стуком в пол, второй – мягче.

В. Соединить движения руками с движениями ногами. Все виды тактирования и ритмические упражнения руками следует исполнить в построении по кругу. Тренировать до абсолютной точности исполнения. При верном исполнении можно несколько убыстрить или замедлить темп сопровождения, но делается это только тогда, когда группа справляется с основным заданием.

-Упражнение 3. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$.

А. «раз» - руки сильно опустить вниз, сжимая кулаки;

«два» - руки свободно и легко развести в стороны;

«три» - руки поднять вверх с хлопками.

Б. Выполнить тактирование на $\frac{3}{4}$ несколько раз, запомнить.

В. Выполнить тактирование на $\frac{3}{4}$ в ходьбе: первый шаг с акцентом, два последующих – мягко. (Акцент будет переходить с одной ноги на другую).

Г. Соединить упражнения Б и В.

4 Освоение элементарных танцевальных движений.

- Шаги танцевальные, с носка
- переменный шаг вперед
- притоп - удар всей стопой
- 4 шаг с притопом в сторону

- тройной притоп
- «Гармошка», «Елочка», «Ковырялочка» (поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков)
- боковые шаги с вынесением ноги на каблук
- полуприседания
- упражнения на развитие подвижности стоп (носок – каблук).
- шаг с подниманием колена
- ход на полупальцах
- ход на пятках
- ход на внутреннем и внешнем ребре стоп
- танцевальный бег
- подскоки
- галопа
- прыжки (с вытянутыми стопами, поджатыми, из положения «лягушка»).
- бег «лошадки» - высоко поднимая колени,
- «ножницы» - с выбросом ног вперёд, с захлёстыванием голени.
- прыжки по 6-й позиции: «мячик», «маятник», с поворотом, сочетание прыжков, с поджатыми ногами, хлопками.

5 Обобщение и закрепление пройденного материала.

повторение и отработка ранее изученных упражнений. Отработка техники исполнения.

Ожидаемые результаты

Знать:

- 1.Правила поведения в объединении, правила техники безопасности;
2. Главную цель работы в объединении;
3. Знать правила постановки корпуса;
4. Положение рук на талии;
5. Позиции ног;
6. Название основных музыкально-ритмических движений и их элементов;
7. Иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, ног, корпуса);
- 8.Терминологию партерного экзерсиса;
- 9.Элементарные движения русского танца («гармошка», «елочка», «ковырялочка», хлопки, притопы);

Уметь:

- 1.Взаимосвязывать движения, ритм и музыку;
- 2.Правильно выполнять различные виды шага и бега;
- 3.Методично выполнять элементарные движения русского танца;
4. Исполнять упражнения партерного экзерсиса.

3.2 Модуль №2 «Упражнения на ориентировку в пространстве».

Реализация данного модуля направлена на расширение навыков освоения пространственного рисунка.

Цель: свободное передвижение учащихся по залу, умение строится в заданный рисунок, а также перестраиваться в другой.

Задачи:

- научить различать правую, левую ноги, руки и плечи;
- научить поворотам вправо и влево;
- изучить движение по линии танца и против линии танца;
- изучить движение по диагонали;
- изучить перестроения из одного рисунка в другой

Учебно -тематический план модуля

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Основные понятия левой-правой сторон.	2	2	4
2	Основное построение групп.	2	2	4
3	Простые движения по линии танца, против линии танца.	2	4	6
4	Построения в колонну в шеренгу.	2	4	6
5	Построение в круг.	2	4	6
6	Свободное размещение по площадке.	2	4	6
7	Движение в рисунках.	2	10	12
	Итого	14	30	44

Содержание модуля:

- различение правой, левой ноги, руки и плеч;
- повороты вправо и влево;
- движение по линии танца и против линии танца;
- движение по диагонали.
- построения и перестроения.
- в колонну по одному;
- в пары и обратно;
- круг;
- сужение и расширение круга;
- свободное размещение в зале;
- «воротца»;
- «паровозик»;
- «змейка»;
- «ручеек»;
- из колонны в шеренгу.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- держать интервал, перестроение в круг, в 2 круга, из круга в шахматном порядке, в колонны и т.д.;
- слушать педагога, быть внимательным при выполнении заданного материала;
- самостоятельно размещаться и перемещаться по залу.

Знать:

- отличие правой и левой стороны;
- правила перестроения.

3.3 Модуль № 3 «Музыкально-танцевальные игры».

Реализация данного модуля направлена на выработку выразительности, точности и индивидуальности в манере исполнения упражнений.

Цель: Передавать различными формами движения динамические акценты музыки,

отрывистость, связность и плавность входящей и исходящей линии мелодии. Освоение подражательных движений, игр под музыку. Положительно воздействовать на эмоциональное состояние детей при помощи музыки.

Задачи:

- изучить игры на развитие воображения
- научиться двигаться в соответствии с характером музыки
- научиться импровизировать на музыкальные темы

Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Игры на развитие воображения.	6	14	20
2	Импровизация движения на музыкальные темы.	2	8	10
	Итого	8	22	30

Содержание модуля:

Игры на развитие воображения:

- 1 «Повтори за мной»
- 2 «Узнай, кто я»
3. «Гусеница»
4. «Это мой нос»
5. «Ха-ха-ха»
6. «Невидимая надпись»
- 7 «Кукольный театр»
- 8 «Танцы – противоположности»
- 9 «Мой хороший попугай» (мишка, заяка).
- 10 «Липучка»
- 11 «Кенгуру»
- 12 «Щепки на реке»
- 13 «Солдаты»
- 14 «Эхо»

Импровизация движения на музыкальные темы.

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа. Ритмическая игра всегда ставит какую-нибудь учебную задачу музыкального или организующего порядка – ориентировку в строении музыкального примера, концентрацию внимания, быструю реакцию на сигнал. Эти задачи обличены в игровую форму.

Знать:

- элементарные танцевальные движения;
- взаимосвязь движения ритма и музыки.

Уметь:

- передать особенности музыкального сопровождения по средствам танцевальных движений;
- ориентироваться в пространстве;
- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку; танцевальные элементы, характерные и образные движения;
- быть частью общего танцевального действия;
- выделять ритмический рисунок хлопками, притопами;
- слушать педагога, быть внимательным при выполнении заданного материала;
- исполнять движения совместно, согласовано, соразмеряя свою художественную индивидуальность с индивидуальностью остальных членов ансамбля;
- сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку.

4. Контроль и оценка результатов реализации программы

Виды оценки результатов обучающихся: контроль - входной, промежуточный, итоговый.

Способы определения результативности. Методами отслеживания результативности служит педагогическое наблюдение. Основными формами контроля знаний и умений являются выступления детей на праздниках, досугах, а также проведение открытых уроков.

Главный показатель – личностный рост каждого ребенка, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Критерии оценки усвоения программы:

- восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать);
- элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок);
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, баллон, апломб, вестибулярный аппарат);
- знание элементарных танцевальных понятий;
- степень усвоения танцевального репертуара.

Формы подведения итогов. Диагностика проводится в форме открытых занятий в середине и в конце учебного года («Праздник танца»). Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка. Танцевальные номера, соответствующие основным требованиям, участвуют в конкурсах, фестивалях различных уровней.

На протяжении всего процесса обучения дети учатся правильно анализировать и оценивать свою работу, их оценочная деятельность предусматривает следующие этапы:

- оценка педагога;
- совместная оценка учащегося и педагога;
- самооценка;

Продуктивные формы: открытые уроки;

Документальные формы: дневники достижений обучающихся.

5.1 Ресурсное обеспечение дополнительной образовательной программы

5.1 Методическое обеспечение программы, дидактические материалы:

- фонотека произведений классической, современной и народной музыки, звуков природы (шум дождя, пение птиц, морской прибой, колокольной музыки);
- фото, изображения национальных народных костюмов, атрибутов, используемых в танце.

5.1.1 Материально-техническое обеспечение программы:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
 - качественное освещение в дневное и вечернее время;
 - музыкальная аппаратура, аудиозаписи,
 - специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

5.2 Литература, используемая при написании программы

1. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. А.: Учите детей танцевать. // Владос, 2004.
2. Золотарев В. Шагают девочки и мальчики: Музыка и движение. -М.-2008
3. Глиэр Р. Вальс: методическое пособие по ритмике. -М.-2009
4. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. -М.-2010
5. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. - М.: Искусство, 2007
6. Арсеновская, О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения/ О.Н. Арсеновская. // – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. - М.: Советский композитор, 1991.
8. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать. - М., 2003
9. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу – М., 2008
10. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994
11. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб. ЛОИРО, 2000.
12. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб. «Музыкальная палитра», 2004.
13. Проведение учебных занятий по ритмической гимнастике в школе. Рязань, 1994, РГНУ им.С.Есенина
14. Бахто С.Е. Программа «Ритмика и танец» для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств. Москва, 1984г.
15. Ионова И.И. 4.Зацепина К., Климов А.и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. -М. Искусство, 1976.
16. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно- методическое пособие. - М. ПБОЮЛ Монастырская М. 2003.
17. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно- методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.

5.3 Рекомендуемая литература для педагогов и обучающихся

1. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2011

2. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
3. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно- методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
4. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно- методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
5. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. – СПб. 2012
6. Буренина А.И. «Коммуникативные танцы – игры для детей» Санкт-Петербург 2004г.