

МДОУ «Детский сад № 191»  
г. Ярославль

Протокол  
Педсовета №4  
от 12.05.2016

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 191»  
А.Е. Коновалова  
Приказ 01.10-19 от 13.05.2016



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ  
«ДВИЖЕНИЕ И РИТМ»  
(3 - й год обучения)

Автор: инструктор по физической культуре  
МДОУ «Детский сад № 191»  
Крашенинникова Г.А.

2016 год

# СОДЕРЖАНИЕ

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

- 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- 1.2. НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ «ДВИЖЕНИЕ И РИТМ»
- 1.3. АППАРАТ КОНТРОЛЯ
- 1.4. РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ:
- 1.5. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:
- 1.6. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ)
- 1.7. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:
- 1.8. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ НОД

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ «ДВИЖЕНИЕ И РИТМ»**

- 2.1. СУЩНОСТЬ РИТМИКИ
- 2.2. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ РИТМИКОЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
- 2.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ «ДВИЖЕНИЕ И РИТМ» (Аннотация к Программе)
- 2.4. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ
- 2.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
- 2.6. МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.
- 2.7. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.
- 2.8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
- 2.9. КАЛЕНДАРНО – ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа дополнительного образования «**ДВИЖЕНИЕ И РИТМ**» разработана:

- на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;
- с учётом примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования "От рождения до школы"/Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой;
- с учетом оздоровительно – развивающей программой «Са-Фи-Дансе» (авт. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина);
- авторской программой «Ладушки» (авт. И.М. Каплунова, Ж.Е. Фирилёва);
- с учётом пособия «Методические рекомендации по проведению музыкально – ритмических занятий с детьми дошкольного возраста» Ярославль, 1993г. (авт. Г.А. Крашенинникова)

*с целью обеспечения государственных гарантий доступности и повышения качества дополнительного образования дошкольников.*

Развитие творческой активности каждого ребёнка представляется одной из главных задач современного дополнительного образования в МДОУ «Детский сад № 191», а данная программа способна обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей. совершенствует адаптацию детей к современному обществу и предоставляет возможность полноценной организации свободного времени воспитанников.

### 1.2. НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ «ДВИЖЕНИЕ И РИТМ»

- по содержанию является оздоровительной направленности;
- по форме организации – дополнительной (кружковой);
- по времени организации – долгосрочной (1 год);
- Программа ориентирована на детей дошкольного возраста от 5-и до 6-и лет (старшая группы);
- объем программы – 36 часов, рассчитан на 36 недель, с недельной нагрузкой – 1 раз в неделю.

группа	возраст детей	Длительность занятия в соответствии с СанПиН	количество занятий в неделю в соответствии с учебным планом	форма
Старшая группа	5-6 лет	20 - 25 минут	1	Фронтальная, подгрупповая
<b>Занятия проводятся с 1 сентября по 31 мая (без перерывов на каникулы)</b>				
<b>Занятия проводятся во вторую половину дня в физкультурном зале МДОУ «Детский сад №191»</b>				
<b>Занятие проводится в игровой форме</b>				

*Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.*

**Основная цель программы:** создание условий для более интенсивного индивидуального развития личности, творческой самореализации дошкольника, средствами танцевально-игровой гимнастики.

**Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих основных задач для детей 5-6 лет:**

**Обучающие:**

- обучать умению правильно и красиво двигаться под музыку в соответствии заданному ритму;
- обучать исполнять правильно и выразительно танцевальные композиции и упражнения;
- обучать выполнять законы исполнительского мастерства.

**Развивающие:**

- развивать хореографические способности учащихся, пластичность и выразительность движений;
- развивать познавательную активность учащихся;
- развивать и расширять двигательный опыт учащихся посредством усложнения ранее освоенных упражнений;
- прививать чувство ответственности, пунктуальности, аккуратности;
- развивать музыкальный слух, ритмичность.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство взаимопомощи, ответственности к требованиям выполнения задания, дисциплинированность;
- воспитывать и содействовать повышению уровня духовно-нравственной, коммуникативной культуры;

- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать морально-волевые, эстетические качества;
- прививать стремление к здоровому образу жизни.

При распределении разделов программы по годам обучения учитываются основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой возрастной группы, физические возможности и психологические особенности ребёнка от 5 до 6 лет.

Методами работы являются:

- наглядный – практический качественный показ;
- словесный – объяснение, желательное образное;
- игровой – учебный материал в игровой форме;
- творческий – самостоятельное создание воспитанниками музыкально – двигательных образов.

***В процессе обучения используются следующие способы контроля:***

Открытые занятия с участием родителей не реже 2 раз в год.

Групповые занятия реализуются по дополнительной образовательной Программе

- в старшем дошкольном возрасте (1 занятие в неделю / 36 занятий в год);

Занятия по танцевально – игровой гимнастике проводятся в соответствии с учебным планом МДОУ «Детский сад №191».

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки (длительность занятий, количество занятий в неделю) соответствует требованиям СанПиН.

### **1.3. АППАРАТ КОНТРОЛЯ**

По прохождении данной программы учащиеся будут **знать:**

- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;
- основные танцевальные компоненты, терминологию, правила выполнения упражнений;
- элементы музыкальной грамоты;
- иметь представление о факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья, профилактики заболеваний;
- правила техники безопасности на занятиях.

**Уметь:**

- эмоционально и правильно исполнять несложные танцевальные композиции и виды танцев, соответствующие Программе;
- исполнять детские песенки с изученными танцевальными элементами;

- выполнять построения и перестроения, усложненные различными видами ходьбы и исполнением различных движений;
- работать с реквизитом в танце;
- выполнять законы исполнительского мастерства;
- внимательно слушать педагога и четко выполнять его рекомендации;
- работать коллективно, слаженно;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Итоги работы подводятся на итоговом занятии.

#### **1.4. РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ:**

- игроритмика
- игрогимнастика
- игротанцы
- танцевально-ритмическая гимнастика
- игропластика
- пальчиковая гимнастика
- музыкально – подвижные игры
- игры – путешествия
- креативная гимнастика

#### **1.5. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.
3. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.
4. Формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, лёгкости, пластичности, выразительности движений.

#### **1.6. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ)**

##### **Третий год обучения (старшая группа).**

знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами;

владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;  
 владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения;  
 умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

### 1.7. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- открытые занятия для родителей,
- спортивные и музыкальные развлечения и праздники в детском саду,
- участие в городских мероприятиях, конкурсах.

### 1.8. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ НОД:

1	Виды занятий	Содержание
1	Обучающие занятия	На занятиях детально разбирается каждое движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На одно занятие может быть введено не более 2-3 комбинаций.
2	Закрепляющие занятия	Предполагается повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторях 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 помощника педагога
3	Итоговые занятия	Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации
4	Импровизационная работа	На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, заданную мною. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Последовательность творческих заданий, способствующих творческому развитию детей.

- На первом этапе я предлагают детям создать музыкально-игровые образы в однотипных движениях отдельных персонажей (повадки и танцы задорных чижей, музыка Я. Дубравина; танцы веселых лягушат, музыка Ю.Литовко и т.д.).
- На втором этапе задания усложняют – развитие музыкально-игровых образов в действиях отдельных персонажей ("Ворон", русская народная прибаутка; "Всем, Надюша, расскажи", белорусская народная песня; "Сапожник", чешская народная песня и т.д.), передача характера музыки в различных танцевальных жанрах (полька, вальс, галоп).
- На третьем этапе детям предлагают передать в игре взаимосвязь нескольких персонажей ("Котик и козлик", музыка Е. Тиличевой; "К нам гости пришли", музыка Ан. Александрова; "У медведя во бору", русская народная мелодия и т.д.), найти элементы национальных танцев (русский, украинский, белорусский, литовский и др.).
- На четвертом этапе дети выполняют наиболее сложные задания: самостоятельно придумать композицию музыкальной игры или танца ("На мосточке", музыка А.Филипенко; "Жили у бабуси", русская народная песня; "Кто построил дом?", музыка Е.Тиличевой и т.д.). *Разделы программы (соответствуют программе «Са-Фи-Дансе»)*

## **2.МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ «ДВИЖЕНИЕ И РИТМ»**

*Педагогическая целесообразность настоящей программы заключается в доступности и простоте общеразвивающих упражнений под музыку, эффективность в ее разностороннем воздействии на опорно – двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребёнка.*

*Отличительной особенностью программы является игровой метод, который придаёт образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.*

*В программе используются средства музыкально – ритмического обучения детей танцевально-ритмической гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм и креативной гимнастике.*

*Программа построена на принципе личностно – развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.*

### **2.1. СУЩНОСТЬ РИТМИКИ**

Ритмика - специальный раздел, который имеет целью активизировать восприятие детьми музыки через движение и помочь выявить их музыкальные способности. Основная задача занятий ритмикой в детских дошкольных учреждениях в



развитии у воспитанников общей музыкальности и чувства ритма. Основоположником современной ритмики является швейцарский музыкант, педагог, композитор, музыковед Эмиль Жак – Далькроз (1865-1950). Один из основных принципов его системы – подчинения движения музыкальному ритму и передача звуковых периодов в длительностях пластического движения.

Каждое упражнение усложнялось лишь после того, как было доведено до автоматизма. Эта система стала известна во многих странах Европы и в России под названием «метода ритмической гимнастики». Современность и актуальность этой методики и по сей день не только в ее названии, столь широко используемом многими специалистами по физическому и музыкальному воспитанию.

По мнению Далькроза, «с первых лет жизни ребенка следовало бы начинать воспитание в нем «мышечного чувства», что в свою очередь, способствует «более живой и успешной работе мозга». При этом Далькроз считал важным и то, как организован сам процесс занятий с детьми, который должен «приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цены». В современных детских садах музыкально-двигательное воспитание имеет устоявшиеся традиции: программу, методику.

А.И. Буренина рассматривает ритмику, как своеобразный «донотный период» в процессе музыкально-двигательного воспитания детей, который помогает «настроить инструмент» (тело), научить его слышать музыку и выражать свое «видение» музыкального произведения в пластической импровизации.

Известно, какое значение В.М. Бехтерев придавал музыке, который считал, что с ее помощью «можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей, урегулировать неправильные и лишние движения».

С первых занятий дети должны приобрести необходимые музыкально – двигательные навыки, научиться внимательно слушать музыку во время движения, начинать или оканчивать движение вместе с музыкой. Музыка и движение являются основными средствами ритмической тренировки. Передача в движении ритма сменяющихся разнохарактерных тем – ведущий метод ритмической тренировки. Движения на ритмических занятиях могут применяться самые разнообразные: и гимнастические, и бытовые, и танцевальные. Музыкальные произведения, подбираемые для занятий ритмикой, должны быть доступны для восприятия и соответствовать возрасту детей.

Характерная черта ритмических занятий – большое количество заданий для коллективного выполнения – помогает детям ориентироваться в пространстве.

С.Л. Слуцкая предлагает строить работу по музыкально-ритмическому обучению, имея в виду следующие направления:

- Темп движений.
- Устойчивость в темпе;
- Переключение с одного темпа на другой;

- Постепенное ускорение или замедление темпа;
- Характер и динамика движений.
- Отражение в движении характера музыки;
- Отражение в движении динамических оттенков (форте, пиано), способа извлечения звука (легато, стаккато).
- Форма и фразировка.
- Не углубляясь в детальный анализ музыкальных форм, достаточно ограничиться различением и определением следующих элементов:
- Часть;
- Предложение;
- Фраза;
- Работа над музыкальной формой и фразировкой дает возможность планировать движения в пространстве. В заданиях фигурные построения могут наглядно передавать структуру музыкального отрывка.
- Метр.
- Движение, отмечающее начало такта – сильную долю;
- Вступление в движение на такт позднее своего соседа;
- Затактовое построение;
- Размеры и дирижерские жесты на 2/4, 3/4, 4/4;
- Дирижерские жесты, совмещенные с шагами.
- Ритмический рисунок.
- Целая нота;
- Половинная;
- Четверть;
- Восьмая, шестнадцатая;
- Передача ритмического рисунка.
- Хлопками, шагами;
- Соблюдением пауз.

Занятия ритмикой способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Под влиянием музыкально-ритмической деятельности развиваются музыкальноэстетические чувства, познавательный интерес, творческое воображение, память, устойчивость произвольного внимания. Все это возможно

только при правильной организации этого процесса, умелом планировании и целесообразном выборе художественного, доступного и педагогически оправданного репертуара.

## **2.2. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ РИТМИКОЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В последние годы заметно возросла потребность в эффективных методиках воспитания детей дошкольного возраста. По мнению Т. Сауко, явление это не случайное и связано с пониманием самооценности этого периода детства, значения развития в дошкольном возрасте для последующего становления личности ребенка. С 1998 года педагогам предоставляется право выбора образовательной программы. Существует несколько программ по танцевально-ритмической гимнастике.

К одной из таких методик относится программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной. Цель программы - развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

*Первая отличительная особенность* данной программы в выявлении индивидуального стиля деятельности и в связи с этим коррекция содержания работы «на себя», «на взаимодействие с детьми».

*Вторая особенность* – это использование в качестве музыкального сопровождения целостных произведений – в записи и при непосредственном, «живом» исполнении.

*Третья особенность* данной программы – это акцентирование внимания педагогов на анализе внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку.

Еще одной современной программой является «Музыка с мамой» разработанная Сергеем и Екатериной Железновыми. Сюда входят серия компакт-дисков для общего и музыкального развития малышей от рождения до школы. В названии программы заключена ее направленность. Выполняя упражнения с мамой, ребенок испытывает положительные эмоции, на основе которых и возникают более глубокие чувства: радость, восхищение, восторг. «Топ-топ» - песенки – игры для общего развития и адаптации в группе для детей от 1 до 5 лет. Здесь представлены пальчиковые и подвижные игры, звукоподражания, ритмическая гимнастика под музыку и пение.

«Прыг-скок» - игровая гимнастика для детей от 3 до 5 лет под музыкальное сопровождение. В предлагаемые комплексы включены как физкультурные, так и сюжетно-образные движения.

«Пять поросят» - пальчиковая гимнастика. На данном компакт диске представлены пальчиковые игры под музыкальное сопровождение. Ритм, неизменный порядок слов, рифма являются для ребенка «заклинанием», чем-то магическим, утешающим и успокаивающим, а музыкальное сопровождение радует детей и позволяет проводить игровые занятия наиболее эффективно.

Еще одной современной программой является «Танцевальная ритмика для детей» Т. Суворовой. Данная программа включает репертуар для занятий музыкально-ритмическими движениями с детьми дошкольного возраста. Парные и круговые пляски, игры, упражнения собраны автором из разных источников: творческих разработок музыкальных руководителей детских садов, а также сборников, изданных ранее. Предлагаемый репертуар отличается доступностью для исполнения детьми и яркостью игрового образа.

Изучив программы по ритмике, пришла к выводу, что в этих программах большое внимание уделяется младшему дошкольному возрасту и старшему дошкольному возрасту. Именно поэтому решила собрать методический материал и разработать программу по ритмике для детей раннего и дошкольного возраста.

Анализ научно-методической литературы позволяет сделать выводы:

1. Движение под музыку – универсальное средство целостного развития личности ребёнка.
2. Ритмические задания могут решать несколько задач одновременно.
3. Движения на ритмических занятиях могут применяться самые разнообразные: гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные.
4. Музыкально-ритмические упражнения дают простор для фантазии педагога.
5. Необходимость внедрения занятий по ритмике с детьми дошкольного возраста, как вспомогательной дисциплины.
6. Ритмика способствует укреплению физического и психического здоровья, гармоничному развитию силы и духа.

### **2.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ «ДВИЖЕНИЕ И РИТМ» (Аннотация к Программе)**

Данная программа ориентирована на детей раннего и дошкольного возраста. С целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности.

Данная программа состоит из разделов:

1. Игроритмика
2. Игропластика (стретчинг, гимнастика)
3. Строевые упражнения
4. Музыкально-подвижные игры
5. Элементарные танцевальные движения
6. Танцевально-ритмические этюды, постановки.

Данная образовательная программа рассчитана на детей от 5-6 лет. Группы комплектуются по возрастному принципу. Численный состав групп 10 -15 человек. Режим проведения занятий 1 раза в неделю от 20-25 минут.

## 2.4. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики, На занятиях по ритмике работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают следующие задачи:

- ✓ Развитие музыкальности.
- ✓ Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- ✓ Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- ✓ Развитие музыкальной памяти.
- ✓ Развитие двигательных качеств и умений:
- ✓ Развитие ловкости, точности, координации движений;
- ✓ Развитие гибкости и пластичности;
- ✓ Формирование правильной осанки, красивой походки;
- ✓ Воспитание выносливости, развитие силы;
- ✓ Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- ✓ Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- ✓ Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:
- ✓ Развитие творческого воображения и фантазии;
- ✓ Развитие способности к импровизации в движении.
- ✓ Развитие и тренировка психических процессов:
- ✓ Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- ✓ Тренировка подвижности нервных процессов;
- ✓ Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.
- ✓ Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:
- ✓ Воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- ✓ Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

## **2.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО РИТМИКЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ:**

**1.Игроритмика** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры:

- Темп музыки
- Взаимосвязь темпа музыки и движений
- Устойчивость в темпе;
- Переключение с одного темпа на другой;
- Постепенное ускорение или замедление темпа;
- Влияние темпа музыки на ее характер.

Динамика музыки

- Влияние динамики музыки на ее характер
- Способ исполнения
- Влияние способа исполнения на характер музыки
- Отражение в движении характера музыки;
- Строение музыкального произведения – вступление, начало, проигрыш, концовка, часть (законченный музыкальный образ), предложение, фраза (законченная музыкальная мысль)
- Форма – двухчастная, трехчастная, куплетная
- Метр – 4х дольный, 2х дольный, 3х дольный. Сильная, слабые доли. Такт. Затакт
- Ритмический рисунок. Длительности. Паузы

**2. Игропластика (стретчинг, гимнастика)** развитие мышечной силы и гибкости занимающихся, способствует укреплению позвоночника и позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее.

- Шаг
- Хлопки
- Топ-топ,
- танцевальные позиции ног – 1,6
- Вытянутая и сокращенная стопа
- позиции рук,
- позиция головы

- постановка корпуса стоя
- постановка корпуса сидя – «по-турецки», поза ученика, с вытянутыми ногами
- постановка корпуса лежа
- перекаты вперед-назад; • упражнения для развития мышечной силы и гибкости

**3. Строевые упражнения** являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну

- Марш – на месте, с продвижением, со сменой направления
- Марш различными длительностями
- Соблюдение интервала
- Бег – колени вперед, стопы назад, на месте и с продвижением

Прыжки – на месте, с продвижением, с вытянутыми ногами, с поджатыми ногами

- построение в шеренгу (линию) и в колонну;
- перестроение в круг;
- бег по кругу и по ориентирам «змейкой»;
- перестроение из одной шеренги в несколько, из одной колонны в несколько
- построение в шахматном порядке
- Движения в паре, ладушки.

**4. Музыкально-подвижные игры** содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике

- игры на определение динамики музыкального произведения;
- игры для развития ритма и музыкального слуха;
- подвижные игры, с мячом, с погремушками, с муз. инструментами
- игры-превращения, подражания, образные сравнения
- ролевые игры
- имитация разнообразных действий
- имитацией поведения птиц, зверей

**5. Элементарные танцевальные движения.** Решается задача приобщения детей к искусству танца, формирования танцевальных знаний, умений и навыков. Позволяет не только постигнуть эстетику движения, но и способствует решению одной

из важных проблем эстетического воспитания детей - приобщение их к богатству танцевального и музыкального народного творчества.

- Русский поклон, поклон с приставным шагом для девочек, поклон с приставным шагом для мальчиков
- Шаг хороводный, танцевальный. Топающие шаги
- Шаг приставной, приставной с полуприседанием
- Тройной шаг
- Шаг с припаданием
- Притоп, шаги с притопом, приставной шаг с притопом, тройной притоп, тройной поворот с поворотом
- Ковырялоча с притопом

Полуприседание (пружинка) с наклоном корпуса, полуприседание с поворотом корпуса

- Полуприседание с выставлением ноги на пятку.
- Подскоки.
- Перескоки.
- Боковой галоп, боковой галоп с поворотом
- Танцевальный бег

**6. Танцевально-ритмические этюды**, постановки. Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. В процессе занятий дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности. Дети осваивают музыкально – танцевальную природу искусства. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать характер музыки и содержание образа движениями.

- гимнастические,
- имитационные,
- образные
- общеразвивающие,
- координационные
- танцевальные.
- образно-танцевальные композиции.



## **2.6. МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

**Начальный этап** - обучение 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, пробуют выполнить упражнение.

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

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей – «вовлекающий показ» (С.Д. Руднева) двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям 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. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большее количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям.

Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

**Этап углубленного разучивания упражнения** характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким

приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

**Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать законченным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

#### ***Техническое оснащение занятий:***

Используемый в танцевально-ритмической гимнастике инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

1. Флажки 3-х цветов по числу детей в группе.
2. Ленты разных цветов по числу детей в группе.
3. Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
4. Погремушки по числу детей в группе.
5. Цветы небольшие нежных оттенков.
6. Обручи легкие пластмассовые.
7. Шнур яркий длиной 3-4 метра.
8. Мячи среднего размера по числу детей в группе.
9. Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
10. Гимнастические палки.
11. Куклы и мягкие игрушки.
12. Скакалки.
13. «Карусель» обруч с лентами.
14. Шарфы разных цветов.
15. Карнавальные детские костюмы: лиса, медведь, волк, заяц, белка, собака, тигр, поросенок, ежик, обезьянка и т.д.

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия по ритмике необходимо начинать со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т.п.

Игровой метод придает воспитательно – образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий и творческих способностей ребенка. Занятия предлагается проводить в форме игр путешествий (или сюжетные занятия).

Данные занятия помогают сплотить ребят, дают возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть, что пожелаешь. Например, дети отправляются на прогулку в лес. В лесу встречаются зайца, лису, волка, медведя (образно-игровые движения), затем дети заблудились, ищут дорогу (строевые упражнения). Пришли на лесную поляну, весело хорошо в лесу (комплекс ритмопластики «Зверобика»). По дороге домой встретили волка, сову, лису (подвижная игра). Вот мы и дома, давайте вспомним, кого мы видели (упражнения в партере на гибкость: элементы йоги, стретчинга).

Занятия по ритмике имеют свою специфику. Каждое из них – это определенная «оздоровительная доза» (в виде движений физической нагрузки), направленная на укрепление здоровья ребенка, его правильное физическое развитие и физическую подготовленность. Это и активный отдых. Где движение, физическая нагрузка воспринимаются организмом как «мышечная радость». На занятиях по ритмике ребенок учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребенок становится гибким, ловким, находчивым, здоровым и сильным, уверенным в себе. Физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребенку возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений. Именно поэтому необходимо включать ритмику в проведение занятий с детьми, удовлетворяющую специфическим потребностям детей в разнообразных движениях.

Кроме того, занятия дают ребенку возможность общения со сверстниками и педагогом, то есть социальный комфорт, а освоение двигательных умений – возможность самовыражения.

Детям дошкольного возраста легче выразить свои чувства и эмоции через пластику своего тела.

Подражательные или имитационные образно-игровые упражнения имеют большое значение в развитии и обучении детей дошкольного возраста разнообразным видам основными танцевально – ритмических движений. С подражания образу начинается познание ребёнком техники движений и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности. Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной активности из разных исходных положений и с большим разнообразием видов движений: ходьбы, бега, прыжков, ползаний и т.д., что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. С помощью подражательных движений дети удовлетворяют свои

двигательные потребности, раскрывают свои природные способности. В группах раннего и младшего возраста при создании музыкальных образов у детей происходит простейшая имитация движений (воробушек машет крыльями, зайчик скачет, медведь топчется). Вместе с детьми оцениваю действия исполнителей. Всегда стараюсь не пропустить, отметить удачно найденное ребенком новое движение в игровом образе.

Дошкольников как можно раньше следует побуждать к выполнению творческих заданий, необходимо динамично связывать обучение и творчество, т.к. творчество – один из методов освоения предлагаемого для изучения материала. Поэтому в занятиях по ритмике необходимо включать креативную гимнастику. Возбудителем творческой фантазии является музыка, она направляет творческую активность. Полученные от музыки впечатления помогают выразить в движениях личные эмоциональные переживания, создавать оригинальные двигательные образы.

Многую собрана фонотека с записями зарубежной, современной и мультипликационной музыки. Музыкальное сопровождение на занятиях по ритмике способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Осуществлен подбор упражнений и заданий развивающего характера. Занятия по ритмике стараюсь наполнить интересным и современным содержанием.

Основной акцент в своей педагогической деятельности делаю на то, чтобы дети осмысленно выполняли упражнения, пытаюсь их словесно опосредовать, проанализировать, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Формирую у детей способы контроля и самоконтроля за движениями, используя мотивационные факторы в достижении целей и задач физического воспитания.

Использую системный подход к применению разнообразных форм, средств, методов физического воспитания, которые имеют единую целевую направленность.

## **2.7. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### **Учебно-тематический план**

**– старшая группа (от 5-6 лет третий год обучения)**

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов	Итоговое занятие
---	-----------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------

1.	<p>Игроритмика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Темп музыки – движения соответствуют темпу музыки - Взаимосвязь темпа музыки и движений</li> <li>- Динамика музыки</li> <li>- Отражение в движении характера музыки;</li> <li>- Строение музыкального произведения – вступление, начало, проигрыш, концовка,</li> <li>- Форма – куплетная</li> <li>- Метр – 4х дольный, 2х дольный Сильная, слабые доли.</li> </ul>	1	3	
2.	<p>Игропластика (стретчинг, гимнастика) - Танцевальные позиции ног – 1,6; выворотность</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вытянутая и сокращенная стопа</li> <li>- постановка корпуса стоя</li> <li>- постановка корпуса сидя</li> <li>- постановка корпуса лежа</li> <li>- упражнения для развития мышечной силы и гибкости</li> </ul>	2	4	1
3.	<p>Строевые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Марш – на месте, с продвижением, со сменой направления - Соблюдение интервала</li> <li>- Бег – колени вперед, стопы назад, на месте и с продвижением</li> <li>- Прыжки – на месте, с продвижением, с вытянутыми ногами</li> <li>- построение в шеренгу (линию) и в колонну;</li> <li>- перестроение в круг;</li> <li>- бег по кругу и по ориентирам</li> <li>- «змейкой»;</li> <li>- построение в шахматном порядке - Движения в паре, ладушки</li> </ul>	2	4	
4.	<p>Музыкально-подвижные игры - игры на определение динамики музыкального произведения; - подвижные игры, с мячом, с погремушками, с муз. инструментами - игры-превращения, подражания, образные сравнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ролевые игры</li> <li>- имитация разнообразных действий</li> <li>- имитацией поведения птиц, зверей</li> </ul>	2	4	

5.	Элементарные танцевальные движения - Шаг хороводный, танцевальный. Топающие шаги - Шаг приставной, приставной с полуприседанием - Полуприседание (пружинка) с наклоном корпуса, полуприседание с поворотом корпуса - Полуприседание с выставлением ноги на пятку. - Подскоки.	2	4	
6.	Танцевально-ритмические этюды - имитационные, - образные - общеразвивающие, - координационные - образно-танцевальные композиции	2	4	1
	<b>ИТОГО:</b> 36	11	23	2

## 2.8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Структура каждой НОД может быть представлена следующим образом:*

Подготовительная, основная и заключительная часть, но деление на части относительно. Каждое НОД – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

- **Подготовительная часть** занимает от 5 до 15 % общего времени и зависит от решения основных задач: подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции к работе, а именно: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Для решения задач подготовительной части представлены следующие средства ритмопластики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика; музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы – несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.
- **Основная часть** длится от 70% до 85 % общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и пр.

- На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть могут входить все средства ритмопластики: ритмические танцы, игропластика, креативная гимнастика и пр.
- **Заключительная часть** длится от 3 % до 7 % общего времени. В том случае, если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если НОД направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части проводятся музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, любимыми детям ритмические танцы и другие задания).

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Опыт работы по развитию детей дошкольного возраста средствами танцевально-ритмической гимнастики позволяет сделать следующие выводы:

1. Сущность танцевально-ритмической гимнастики заключается в восприятии детьми музыки через движения, с целью укрепления здоровья, развития музыкально-эстетических чувств, двигательных качеств и умений, познавательного интереса, творческого воображения, психических процессов.

2. Современные методики к организации занятий танцевально-ритмической гимнастикой с дошкольниками предполагают:

Включение в занятия по ритмике нетрадиционных средств физического воспитания;

Использование интенсивных методов обучения – выполнения большого объема двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребенка;

Обеспечение психологического комфорта детей в процессе выполнения движений под музыку; Выбор оптимальной системы занятий;

3. Образовательная работа по программе «Ритмика» позволяет добиваться следующих результатов:

- ✓ Укрепления здоровья;
- ✓ Развития музыкальности;
- ✓ Развития двигательных качеств и умений;
- ✓ Развития творческих и созидательных способностей;
- ✓ Развития и тренировки психических процессов;
- ✓ Развития нравственно-коммуникативных качеств личности;

По итогам начального контроля знаний, умений и навыков, который проводился с целью – определить уровень развития детей, с которым они пришли на занятия по данному профилю деятельности, можно сделать следующий вывод: 60% детей имели низкий уровень, 30% средний уровень (Приложение 2).

**Параметры контроля были следующими:**

- Музыкальность.
- Координация движений.
- Эмоциональность.
- Творческие проявления.



- Развитие чувства ритма.
- Гибкость.

Также хочется отметить то, что в начале учебного года на занятиях по ритмике 60% детей повторяли несложные упражнения, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдалась некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражали характер музыки и не совпадали с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика детей была бедная, движения невыразительные. У большинства детей присутствовало чувство стеснения при выполнении упражнений, танцевальных элементов в коллективе. Особую сложность составляли подскоки, прыжки на одной ноге, приставной шаг, галоп.

Благодаря последовательным и систематическим занятиям по ритмике к концу учебного года 40% детей имели средний уровень, а 60% высокий уровень. Дети стали более уверенными, самостоятельными в выполнении упражнений, в исполнении танцевально-ритмических композиций. Стали двигаться с удовольствием, забывая про усталость. Их движения более точные, координированные. Дети научились ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, колонну, круг, парами, в рассыпную.

Они внимательно слушают музыку, начинают и заканчивают движения в соответствии с продолжительностью ее звучания. Уверенно ходят, легко бегают, ритмично двигаются, а также выразительно передают движением музыкально – игровой образ.

На занятиях по ритмике дети научились в движении выражать ритмическую пульсацию мелодии, а при четком акцентированном ритме отмечать сильную долю, умеют менять темп и характер движения в соответствии с изменением темпа и характера звучания музыки.

Показателем уровня развития детей по ритмике является выразительность движения под музыку, а также умение точно координировать движения, способность запоминать и самостоятельно исполнять ритмические композиции и другие виды движений.

Таким образом, на основе проделанной работы я увидела, что у детей возрос интерес к занятиям по ритмике. Они стали творчески всматриваться в окружающий мир, находить свои оригинальные движения, подбирать слова. Движения детей стали более выразительными. Дети обрели уверенность в себе, стали более общительными, робкие и застенчивые преодолели страх и научились управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993
2. Барышникова Т.В. «Азбука хореографии». Москва, 1999
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я. и другие. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет - М., 1987
4. Берндштейн В.М. «Очерки по физиологии движения и физиологии активности. - М., 2005
5. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Санкт – Петербург 2000
6. Буренина А.И. «Танцевальная палитра», «Музыкальная палитра». Санкт- Петербург 2002
7. Буренина А.И. «Танцы-игры для детей». Санкт – Петербург 2000
8. Ветлугина Н.А. «Музыкальное развитие ребёнка.- М.: Просвещение 1997
9. Далькроз Э.Ж. «Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства». – СПб., 1922
10. Дубровская Е.А. «Ступеньки музыкального развития». - М.: Просвещения 1999
11. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей». Москва 2005
12. Иванова О.А., Шарбанова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. - М., 1995
13. Ильина Г.А. «Особенности музыкального ритма у детей». - М., 2000
14. Каплунова И.Н., Новосельцева И.А. «Топ-топ, каблучок». М., 2002
15. Каплунова И.Н. И.А. Новосельцева «Этот удивительный ритм». Санкт- Петербург 2002
16. Климов А. А. «Основы русского народного танца».- М.: Изд-во МГИК, 1994
17. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972
18. Лифщ И.В. «Ритмика». М.,1999
19. Лопухов А.В., Ширяев А. В. «Основы характерного танца».- М. – Л., 2000
20. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000

