«Использование технологии

***"Са - Фи - Дансе"***

в развитии эмоционально-двигательной сферы

детей старшего дошкольного возраста»

****

**Опыт работы**

**инструктора по физической культуре**

***Зайцевой Ларисы Александровны***

**Пенза, 2015г.**

**Содержание:**

1. Введение.

2. Значение эмоционально-двигательной сферы для развития дошкольников. Актуальность проблемы.

3. Краткая характеристика технологии "Са-Фи-Дансе" - танцевально-игровой гимнастики для детей - Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной.

4. Использование технологии "Са-Фи-Дансе" на занятиях по физическому развитию.

5. Заключение.

**Использование технологии "Са-Фи-Дансе" в развитии**

**эмоционально-двигательной сферы детей**

**старшего дошкольного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души.*  *Платон* |

**1. Введение.**

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного

развития человека.

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка: чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в учебе, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Выдающийся педагог В. А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Одна из основных задач дошкольного воспитания на современном этапе, согласно ФГОС дошкольного образования, является обеспечение физического здоровья и эмоционального благополучия детей. Чтобы решить эту сложную задачу, необходимо реализовать естественную потребность ребенка в движении. Именно под воздействием движений, сопровождающихся эмоциональным подъемом, улучшаются функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических и биохимических процессов. Активные движения повышают устойчивость детей к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

**2. Значение эмоционально-двигательной сферы для развития дошкольников. Актуальность проблемы.**

Потребность в эмоциональных передвижениях аналогична всем другим функциональным потребностям человека, в частности, его потребности в движении. Поэтому очевидна роль движений и эмоций во взаимосвязи двух процессов – физического и психического развития ребенка.

Не случайно известный отечественный физиолог Н.М.Щелованов отмечал, что эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребенка, но и имеют очень важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма.

Положительные эмоции создают бодрое, жизнерадостное настроение, они, как движения, благотворно влияют на работу всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных навыков и умений.

В психолого – педагогических исследованиях (А.Д.Кошелева, В.И.Перегуд, И.Ю.Ильина, Г.А. Свердлова, Е.П.Арнаутова и др.) положительное эмоциональное состояние дошкольника рассматривается как основа отношения ребенка к миру и влияет в дальнейшем на особенности переживания семейной ситуации, познавательную, эмоционально – волевую сферы, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношения со сверстниками.

Такие психологи и педагоги как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.А. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, Я.З. Неверович, А.П. Усова, Т.А. Маркова и др. утверждали, что эмоции влияют на функции органов и тканей организма, а, следовательно, оказывают влияние на здоровье человека. Отсутствие же эмоций ведет не только к пассивности мыслительных процессов, но и к двигательной пассивности. А физические упражнения, несомненно, могут способствовать улучшению построения и бодрости духа. Ведь физическая культура способствует развитию, обеспечивает не только физическое, но и духовное здоровье человека.

Положительные эмоции тонизируют кору больших полушарий головного мозга, заставляют энергично работать органы человеческого тела, все функции организма и тем способствуют их развитию. Увлеченные двигательной деятельностью дети напрягают и развивают все свои физические и психические силы. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения. Дети воспринимают красоту совместных дружных действий.

Музыка, звучащая во время выполнения двигательной деятельности вызывает у дошкольников яркие эмоциональные впечатления, разнообразные двигательные реакции, усиливает радость и удовольствие от движения. Взрослые знают, какое наслаждение доставляет детям хореографические упражнения или просто произвольные движения под музыку. Радость, которую приносит детям хореография – это радость свободного звукового и двигательного выражения разнообразных эмоций. Эмоционально-двигательные игры – эффективное средство эмоционального развития детей. Музыкально – двигательные игры могут стать настоящей «школой чувств» для ребенка. Движение под музыку помогает сделать эмоцию видимой, пережить ее в телесных ощущениях, связать с субъективным, индивидуальным опытом и присвоить ее, сделать личностным достоянием.

Двигательные задания, эмоционально окрашенные, позволяют ребенку многократно упражняться в одних и тех же движениях с наименьшей степенью усталости более длительное время. Положительные эмоции, возникающие в двигательной деятельности, могут рассматриваться как надежный антистрессовый фактор, предупреждающий развитие каких – либо нарушений в состоянии нервной, сердечно – сосудистой и других систем.

То или иное эмоциональное состояние проявляется в индивидуальной манере воспроизведения движения, называемой выразительной моторикой. Она зависит от присущих ребёнку особенностей пластики, его общего настроения в данный конкретный момент, его отношения к движению и т. п. Выразительная моторика включает мимику (движения мимической мускулатуры, определяющие различные выражения лица), пантомимику (осанка, поза, жестикуляция и др.) и «вокальную мимику» (высота и тембр голоса, интонации, динамика, темп речи, артикуляция и т. д.). По выразительной моторике судят об эмоциональном состоянии ребёнка, которое может быть присуще ему постоянно (как черта характера) или вызывается конкретными обстоятельствами.

Однако на физкультурных занятиях в ДОУ развитию эмоциональной сферы детей уделяется недостаточное внимание. В основном программы по физической культуре решают задачи по развитию двигательных способностей, формированию двигательных умений и навыков. Так как же сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня дошкольника?

Появились инновационные технологии, оздоровительные программы, которые решают задачи по развитию, как двигательных способностей, так и творческих, развитию эмоциональной сферы детей. Например: «Игровой стретчинг» (А.Г. Назарова, 1995), «Танцевально-игровая гимнастика» (Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина, 2001), «Ритмическая мозаика» (А.И. Буренина, 2000) и др..

Внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий, на мой взгляд, поможет решить данный вопрос.

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».

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.

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».

**3. Технология "Са-Фи-Дансе". Танцевально-игровая гимнастика для детей. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина.**

Мною были изучены методики Н.Н. Ефименко «Театр физического развития», Н.А. Фомин «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика», Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе», Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Лечебно-профилактический «Фитнес-данс», направленные на повышение интереса к физической культуре и спорту, обогащение двигательного запаса ребенка, и созданию положительного и эмоционального настроя у занимающихся.

На мойвзгляд танцевально-игровая гимнастика «СА – ФИ – ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г. наиболее полно решает задачи, как двигательных способностей, так и развивает эмоциональную сферу ребенка. Доступность «Са-фи-дансе» основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении

Технология "Са-Фи-Дансе" основана на повышении интереса к физической культуре и спорту за счет введения увлекательных форм работы во всех частях занятия, таких как: танцевально-ритмическая гимнастика, игроритмика, игрогимнастика, игротанец, нетрадиционные виды упражнений: игровой массаж, пальчиковая гимнастика, музыкально-повижные игры, креативная гимнастика, игропластика, игровой стретчинг, игры-путешествия.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий.

**4. Использование технологии "Са-Фи-Дансе" на занятиях по физическому развитию.**

Исходя из имеющихся в ДОУ условий, а так же накопленного опыта работы по использованию здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе нашего ДОУ предпочтение было отдано данной технологии. **Целью ее внедрения** стало развитие эмоционально-двигательной сферы дошкольников, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям по физической культуре, гармоничному физическому развитию

Мы предположили, что парциальное применение комплексов программы танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе» на занятиях по физическому развитию у детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) будет способствовать более эффективному развитию эмоционально-двигательной сферы детей.

Данная работа может иметь значимость для практической деятельности педагогов, так как раскрывает возможности использования элементов технологии «СА-Фи-Дансе», как доступное и простое средство развития эмоционально-двигательной сферы ребенка.

***Сформулировали цель работы:*** определить эффективность занятий с включением танцевально-игровой гимнастики как средства развития эмоционально-двигательной сферы у детей старшего дошкольного возраста.

Исходя из цели были*:* ***поставлены следующие задачи:***

1. Изучение и анализ литературы по данной проблеме.

2. Определение методики диагностики.

3. Создание системы использования технологии на занятиях по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

4. Проведение развивающей работы с детьми.

С целью реализации поставленных задач была разработана система использования технологии «Са-Фи-Дансе» на занятиях по физической культуре, адаптированная к тематическому планированию образовательной работы с детьми, согласно ООП ДОУ. Основываясь на том, что структура классического занятия и методы организации детей на занятиях по физическому развитию совпадает со структурой занятия, предлагаемой Ж.Е. Фирилевой, компоненты технологии «Са-Фи-Дансе» были включены в разработанные занятия по физической культуре нашего ДОУ (приложение №2). Одно занятие в неделю полностью строилось по технологии«Са-Фи-Дансе», а в другие включались ее компонеты как часть занятия. В совместной деятельности педагога с детьми совместно с воспитателями организуются игры-путешествия на танцевально-игровом содержании программы, которые доставляют детям большой эмоциональный подъем и радость.

Были намечены ***задачи, которые будут реализованы в процессе использования данной системы:***

1. *Укрепление здоровья:*

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- содействовать профилактике плоскостопия;

- формировать правильную осанку.

2. *Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:*

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;

- формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;

- развивать координацию, гибкость, выносливость;

- развивать мелкую моторику.

3. *Развитие творческих и созидательных способностей детей:*

- формировать навыки самостоятельного выражения движений по музыку;

- развивать мышление, воображение, находчивость,

- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;

- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

Из данной технологии в занятия по физическому развитию были **введены такие увлекательные формы работы, как:**

* *Танцевально-ритмическая гимнастика.*

Представлена образно-танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

* *Игроритмика.*

Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, 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.

* *Игрогимнастика.*

Служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

* *Игротанец.*

Направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы (историко-бытовой, народный, современные ритмические танцы).

*Нетрадиционные виды упражнений:*

* *Игровой самомассаж.*

Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

* *Пальчиковая гимнастика.*

Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию.

* *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 танцевально-игровой гимнастике.

* *Креативная гимнастика.*

Предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этой форме работы создаются благоприятные возможности для развития способности детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости. В нее входят музыкально-творческие игры, специальные задания.

* *Игропластика.*

Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга, хатха-йоги, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Кроме радостного настроения и мышечной нагрузки эти упражнения дают ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу. Положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

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

Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

**Вышеперечисленные формы используются на занятиях следующим образом.**

Очень важно в вводной части физкультурного занятия не только разогреть мышцы и суставы, но и “настроить” чувства, т.е. подготовить детей эмоционально к предстоящему занятию при помощи “эмоциональной разминки”. Проводя “эмоциональную разминку”, моя задача - научить своих воспитанников “вслушиваться” в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении физических упражнений, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их. В этом помогают упражнения, которые дают образное представление о формах движения, выражающих эмоциональное состояние души (например, “Грустный и веселый”, “Гномы и великаны”, “Холодно – жарко” и т.д.). А это, по существу, слово, ставшее видимым в жесте, мимике, движениях тела. В зависимости от того, в каких формах проявляются движения - пластически-округлые, плавные или, наоборот, резкие, угловатые, прямолинейные, можно судить о состоянии души. Поэтому на физкультурных занятиях, проводимых под музыкальное сопровождение, использую красочные рисунки, световые и цветовые эффекты, подчеркивающие сущность выполняемых упражнений и вызывающие эмоциональный подъем.

На занятиях воспитывается чувство коллективизма, интенсивно формируется двигательное воображение - основа творческой, осмысленной моторики. С этой целью предлагаю детям специальные игровые задания, выполняя которые ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом. Для этого дети придумывают новые способы применения предметов физкультурного инвентаря. Например, если этим предметом является мяч, то они придумывают новые способы применения его, пытаются рисовать им невидимые контуры, раскручивать его на полу, словно волчок, или пронести его на голове вместо шляпы.

Другую группу аналогичных заданий составляет придумывание названий выполняемых движений (“корова”, “улитка”, “силачи”). В игре ребенок экспериментирует с воображаемыми позициями, формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение. Чтобы поднять настроение, использую упражнение, которое называется “Салют”. Дети принимают свободную позу, закрывают глаза и вспоминают, как впервые с радостным чувством нетерпеливо ожидали прекрасное зрелище - праздничный салют. Произносится: “Огонь”. После чего дети вскидывают руки вверх, подпрыгивая, кричат: “Ура”, вкладывая в этот крик радость и ликование.

В заключительной части занятия для восстановления организма провожу настройку (психогимнастика, релаксация). Это формирует у детей чувство удовлетворения от проведенного занятия, создает положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности.

Данные игры и упражнения использую на физкультурных занятиях как часть занятия, если оно полностью не построено по технологии «Са-Фи-Дансе».

Чтобы занятия с использованием технологии «Са-Фи-Дансе» стали более эмоционально окрашенными, я стараюсь использовать нестандартное оборудование, которое позволяет повысить двигательную активность ребёнка, поддержать положительные эмоции, разнообразить игровую деятельность, развивать каждого ребёнка с учётом его интересов и желаний.

Физкультурные занятия, утренняя гимнастика проводятся через разнообразные формы: на танцевальном и литературном материале, круговой тренировке, в форме подвижных игр и оздоровительного бега, что позволяет более эффективно реализовать двигательную активность дошкольников, повысить уровень их физического и эмоционального развития. Веселые сказочные персонажи, красочные атрибуты (флажки, шары, ленты, обручи), необычные игры- забавы, аттракционы, тщательно подобранное музыкальное сопровождение способствуют созданию у детей психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями.

Многие занятия провожу в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых пред­лагаю детям выполнить цепь последовательных упражне­ний. Так создается ряд знакомых каждому ребенку обра­зов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них. В сюжет­ных занятиях предварительная подготовка создаст благопри­ятные условия для их проведения и освоения программ­ного материала. Для этого заранее готовлю отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведе­ния итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали. Желательно на таких занятиях использовать ма­ршрутные листы, указательные карты, экраны соревнова­ний, обеспечить соответствующее теме оформление зала, подготовить костюмы.

На этих занятиях часто используется импровизационная работа: дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Такие разделы программы «Са-Фи-Дансе» как, игроритмика, игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, креативная гимнастика, включены в схему оздоровительных и здоровьесберегающих мероприятий, используемых в ДОУ и применяются в повседневной работе не только инструктором по ФК, но и воспитателями, педагогом-психологом, учителями-логопедами, музыкальными руководителями.

В процессе групповых занятий все дети включены в активное творческое и социальное взаимодействие, при этом каждый ребенок может побыть в центре внимания. Танцы, разученные на занятиях исполняются на праздниках, развлечениях, концертах для родителей.

Дети стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. Улучшилась эмоционально- двигательная сфера ребёнка: у детей наблюдается гордая осанка, в движениях свобода и непринуждённость, появилась естественность и разнообразие в жестикуляции и позах, взгляд прямой, открытый, заинтересованный, выражение лица радостное, светлое, осмысленное, мимика живая, выразительная, речь становится внятной и мелодичной. Сюжет + игра + музыка + движение, творят чудеса. Все вместе взятое создает положительные эмоции, способствуют физическому развитию, развивают воображение и физические навыки.

**5. Заключение**

Моя работа строится по принципу: «уча других – учишься сам». На занятиях я выступаю в роли помощника, а не педагога именно такой прием активизирует активность ребенка, способствует самостоятельности и самовыражению через движение. Во время занятий у детей улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. И еще каждый малыш должен знать, что он важен и нужен. "Мой успех – это успех моих воспитанников". Я не ставлю своей целью достижения высоких результатов путем форсированного формирования тех или иных навыков. Моя задача заключается в том, чтобы помочь детям проявить собственные потенциальные возможности данные ему от рождения, а они есть у каждого. Моя дружба и понимание детей помогает мне находиться в их удивительном мире детства. Я вижу, как расправляются их плечи, выпрямляются спинки, как свободно они общаются друг с другом на занятиях, они поют, танцуют, превращаются в разных животных, шутят и смеются.

Результатом работы считаю то, что дети с радостью бегут на занятия по физкультуре, где получают эмоциональный подъём, выявляют у себя позитивные качества характера такие как: находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность, эстетические потребности личности, излучают энергию, бодрость, которые возвращается ко мне по принципу бумеранга.   
"Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье!" - сказал когда-то философ **Генрих Гейне**

. Я, и мои воспитанники с ним согласны”.

**Список литературы**

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка.- М.,1993.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 1997.
3. Бодраченко И.В. Музыкальные игр в детском саду для детей 3- лет.-М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.
4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.-СПб., 1996г.
5. Бекина С.И. и др. Музыка и движение : Упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет.\_ 1983
6. Васильева Т.К. Секрет танца.-СПд., 1997.
7. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.-Л.,1991.
8. Гимнастика. Под ред. И.М. Коряковского. Л.П.Орлова, Л.Д.Штакельбурга- 1940
9. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова и др.-М.,2001
10. Дубровский В.И. Лечебная физкультура: Учебник для вузов. – 1999
11. Казакевич Н.В. , Сайкина Е.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие.- СПб , 2001.
12. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». Ростов н\Д., 2000
13. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребёнок учиться говорить. Пальчиковый игротренинг. –СПб., 1998.
14. Кечетжиев Л.,ВанковаМ., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. –М., 1985.
15. Конорова Е.В. Ритмика.- М., 1947.
16. Конорова Е.В Методическое пособие по ритмике.-М.,1972.
17. Коротков И.М.Подвижные игры детей.-М., 1987
18. Кряж В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика.- Минск, 1987
19. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. –Ярославль 1997.
20. Нестерюк Т.В. Гимнастика моленьких волшебников- «ДТД», 1993
21. Руднева С., Фиш Э. Ритмика . Музыкальное движение.-М., 1972.
22. Страковская В.Л.300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.-М.,1994.
23. Тюрин Аверкий. Самомассаж.- СПб., Москва Минск, Харьков 1997.
24. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М., 1974
25. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гитнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб , «Детство-Пресс», 2007;
26. Фирилева Ж. Е. Лечебно-профилактический танец. «Фитнесс-данс». Учебное пособие — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. — 384 с., ил.
27. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие\ Под ред. А.И.Федорова. – Челябинск, 1996.
28. Шебенко В.Н., Ермак Н.Н. , Шишкинп В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для средних педагогических заведений –М., 1996г.