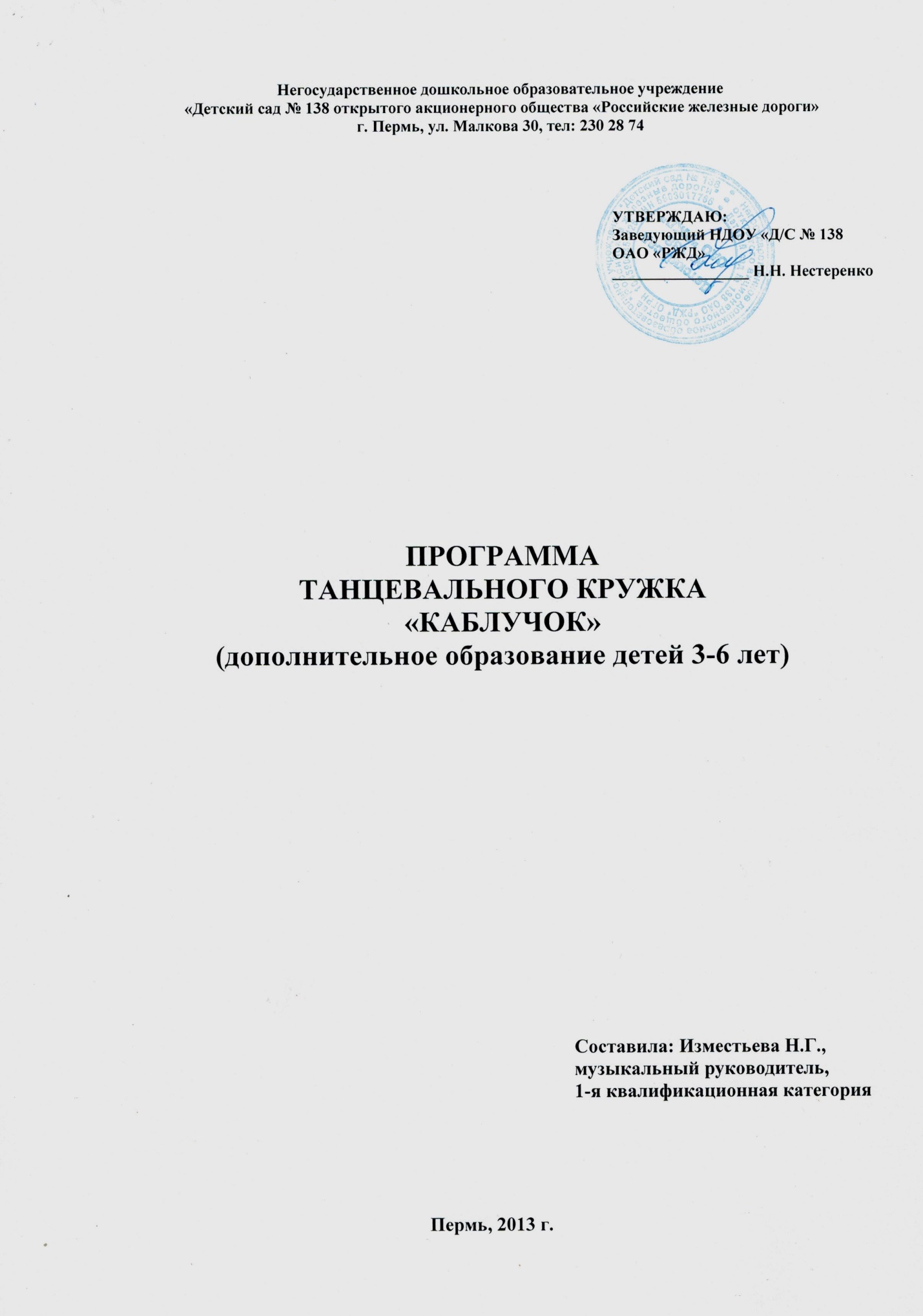
****

**ПРОГРАММА ТАНЦЕВАЛЬНОГО КРУЖКА  
«КАБЛУЧОК»**

“Самое лучшее, что есть в жизни –  
это свободное движение под музыку”

А.И. Буренина

**Пояснительная записка.**

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым. Всё это постепенно воспитывает у детей любовь к музыке, чувство ритма, музыкальную память, развивает эстетический вкус.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения. Танец развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание занятий по хореографии создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Данная программа составлена на основе программ Суворовой Т.И. «Танцевальная ритмика для детей; Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика»

Программа танцевального кружка «Каблучок» ориентированна на детей дошкольного возраста 3-4 года и 5-6 лет. Данная программа рассчитана на 2 года обучения.

Цель - формированиесоциально значимых качеств, свойств личности и развитие творческих способностей средствами танцевального искусства.

Задачи:

• прививать детям любовь к танцу;

• соразмерно формировать их танцевальные способности;

• развивать чувство ритма;

• эмоциональную отзывчивость на музыку;

• танцевальную выразительность;

• координацию движения;

• ориентировку в пространстве;

• воспитывать художественный вкус;

• научить полноценно воспринимать произведения танцевального искусства.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Для детей 1 года обучения (3-4 лет) продолжительность занятий 20 минут, количество занятий в неделю – 2раза (4. часа). Итого - 144 часа в год.

Задача первого года обучения – научить детей определенным практическим навыкам в области танцевального искусства и развить эстетический вкус.

Для детей 2 года обучения (5-6 лет) продолжительность занятий 25 минут, количество занятий в неделю -2 раза (4 часа). Итого - 144 часа в год.

Задача второго года обучения – научить детей новым танцевальным движениям, ориентироваться в пространстве и самостоятельно разводить танцевальный рисунок.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Не все дети дошкольного возраста владеют своим телом, тело ребёнка не всегда его слушается, а навыки приходят постепенно. Владение своим телом, осознанное движение позволит глубже воспринимать музыку и более ярко, выразительно передавать его эмоциональное состояние, которое она вызывает у детей.

Подбор музыки из числа не сложных, но высокохудожественных этюдов и пьес, органическая связь их с движением, определяется тем, что каждое упражнение сочиняется на специально выбранный для него этюд или отрывок – всё это делает музыку одним из важных слагаемых.

**Учебно-тематический план**

**Первый год обучения**

*(возраст детей 3-4 года)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **практика** | **общее** |
| 1 | Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений | 50 | 56 |
| 2 | Партерная гимнастика | 46 | 50 |
| 3 | Танцевальные этюды, игры, танцы | 30 | 36 |
| 4 | Итоговое занятие |  | 2 |
|  | **Итого:** | 126 | 144 |

**Содержание курса.**

**Первый год обучения.**

**Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений**

Ознакомление детей с танцевальной азбукой:

- постановка корпуса;

- упражнения для рук, кистей, и пальцев;

- упражнения для плеч;

- упражнения для головы;

- упражнения для корпуса;

Выполнение упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;

- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;

- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;

- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;

- хлопки;

- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;

- построение в круг;

- построение в линию;

- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.

**Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)**

Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;

- упражнения для стоп;

- упражнения для развития растяжки;

- упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу.

**Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы**

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;

- сочинение с детьми танцевальных этюдов;

- ознакомление детей с играми;

- применение игр на занятиях.

**Тема 4. Итоговое занятие.**

- показ проученного материала родителям.

**Требования к уровню подготовки**

К концу первого года обучения дети должны

**знать:**

- названия основных танцевальных движений и элементов;

- терминологию партерного экзерсиса;

- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

**уметь:**

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;

- реагировать на начало музыки и её окончание, а так же ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;

- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;

- выполнять элементы партерной гимнастики;

**Учебно-тематический план**

**Второй год обучения**

(возраст детей 5-6 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **практика** | **общее** |
| 1 | Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений | 50 | 54 |
| 2 | Партерная гимнастика | 48 | 50 |
| 3 | Танцевальные этюды, игры, танцы | 32 | 38 |
| 4 | Итоговое занятие |  | 2 |
|  | **Итого:** | 130 | 144 |

**Содержание курса**

**второго года обучения.**

**Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений**

Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;

-упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;

-упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;

- упражнения с предметами. Развитие полученных навыков игры с мячом.

Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы.

Выполнение проученных упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:

- равномерный бег с захлёстом голени;

- легкие, равномерные, высокие прыжки;

-перескоки с ноги на ногу;

- простой танцевальный шаг, приставной шаг

-шаги на полупальцах и пятках;

-притопы: удары стопы в пол равномерно и по три;

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве.

Выполнение проученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

**Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)**

Ознакомление с новыми элементами партерной гимнастики:

-образные движения;

- танцевальные этюды на полу.

Выполнение проученных упражнений партерной гимнастики на растягивания и гибкость.

**Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.**

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.

Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Отгадывание музыкальных загадок.

**Тема 4. Итоговое занятие.**

- показ родителям проученного материала;

- выступление на сценической площадке с танцевальным номером.

Требования к уровню подготовки.

К концу второго года обучения дети должны

**знать:**

-начало и конец музыкального вступления.

-названия новых танцевальных элементов и движений.

-правила исполнения движений в паре.

**уметь:**

-откликаться на динамические оттенки в музыке,

-выполнять простейшие ритмические рисунки;

-реагировать на музыкальное вступление;

-красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;

-давать характеристику музыкальному произведению;

-хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;

-исполнять движения в парах, в группах;

- держаться правильно на сценической площадке.

**Формы и методы работы**

Основной формой учебной работы является занятие (состав группы в среднем 10-12 человек). Занятия могут проводиться раздельно с мальчиками и девочками. Во время проведения занятия возможна **индивидуальная форма работы** педагога с воспитанником.

Большое значение для формирования детского коллектива имеет также работа по подготовке воспитанников к концертному выступлению, к конкурсам и фестивалям.

**Основные методы работы**: наглядный – практический качественный показ; словесный – объяснение, желательно образное; игровой – учебный материал в игровой форме; творческий – самостоятельное создание старшими воспитанниками музыкально-двигательных образов.

Для создания атмосферы увлеченности на занятиях используется **разговорно – игровой метод,** который позволяет естественному проникновению ребёнка в художественный замысел, настраивает его на эмоциональное освоение движения и помогает ему скоординировать движения своего тела с музыкальным и речевым текстом. Выразительная разговорная речь, будучи очень тесно связанной с движением и с музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который накрепко связывает движение и музыку.

Даже самые лёгкие начальные упражнения и этюды должны представлять собой и восприниматься ребёнком, как законченный “художественно-смысловой образ”, а не простое механическое “сцепление” различных движений, которые он бездумно повторяет.

Конечно, характер занятий, как и характер и направленность упражнений и этюдов, зависит от возраста детей и от степени постижения ими музыки и движения.

Во-первых, подбор упражнений, гармонично развивающих все части тела детей, т.е. равномерно и соразмерно “прорабатывающих” всё их тело.

Во-вторых, выполнение упражнений в “естественной форме движения”.

В-третьих, эмоциональная насыщенность занятий, которая достигается как особой подачей упражнений, так и методом проведения занятий.

Превращение обычных **упражнений общеразвивающего характера** в законченные, органически сочетающиеся с музыкой этюды различной трудности, которые сами по себе дают художественную радость и удовольствие.

Для планомерной и системной работы танцевального кружка был разработан тематический план, содержание материала в котором расположен по месяцам с учетом постепенного усложнения танцевально-двигательного материала.

**Тематический план занятий кружка “КАБЛУЧОК”**

*Старшая группа*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц | Виды  деятельности | Задачи | Репертуар |
| 1. | Сентябрь – октябрь | 1. Вводные упражнения: ходьба, бег.  2. Прыжковые движения: подскоки, прямой галоп.  3. Упражнения на построения и перестроения  4. Имитационные движения  5. Музыкальная игра | Координация движения рук и ног.  Уметь согласовывать свои движения с музыкой, передавать динамические оттенки.  Координация движений, ориентировка в пространстве.  Выполнять имитационные движения, передавая игровой образ.  Развитие творческого воображения, эмоциональности. | Марш Ф. Шуберт  «Игра в жмурки»  Р.н.п. в обр. Г. Ломовой  «Цирковые лошадки»  «Юмореска» А. Дворжак  «Стирка»  «Тучи, молния, гром»  «Ворон» (п. и. п.) |
| 2. | Ноябрь | 1. Вводные упражнения: ходьба с остановкой, приставным шагом, на пятках и носках.  2. Плясовые движения: хороводный, дробный шаг.  3. Имитационные движения (рече-двигательные упражнения)  4. Танцевальные движения: дробный шаг, переменный шаг с полуприседом.  5. Музыкальная игра. | Развитие слухового внимания, координации движений; различать динамические оттенки музыки  Выполнять различные плясовые движения.  Выполнять имитационные движения, передавая игровой образ; развитие эмоциональности.  Упражнять в плясовых движениях.  Развитие творческого воображения. | «Пойду ль я, выйду ль я» (р.н.м.)  Ф. Шуберт «Экасез»  «Волынка» И.С. Баха  «Возле речки, возле моста» (р.н.м.)  «Колоть дрова»  «Ветер, дождь, пузыри» (без муз.)  Р. Рустамова «Под яблонькой» |
| 3. | Декабрь – январь | 1. Ходьба вперед, назад, с высоким подниманием колен.  2. Плясовые движения.  3. Пальчиковые игры “Танцы рук”  4. Пластические этюды “Ночное небо и звезды”  5. Массажная игра. | Учиться различать громкую и тихую музыку; развивать умение переключаться с одного вида движения на другой; учиться различать характер музыки.  Придумать пляску, комбинируя знакомые плясовые движения.  Развитие мелкой моторики, переключение с одного вида деятельности на другой.  Развитие творческой фантазии.  Расслабление мышц рук и ног. | Марш М. Робер  Н. Римский-Корсаков «Золотой петушок» (фрагмент)  «Плясовая» А. Лядов  «Веселые дети»  «Пять обезьянок»  «Улитка»  песня без слов. Муз. Ф. Мендельсен.  «Зайкин огород» |
| 4. | Февраль – март | 1. Ходьба с ускорением и замедлением темпа.  2. Упражнения с предметами (мячом, перекатывание мяча).  3. Музыкально-ритмичные композиции.  4. Пантомима.  5. Игра со словами. | Те же  Развитие у детей внимания, слушать музыку.  Развитие образного мышления, выразительности движений; формирование навыков кружения на месте на носках, способности к импровизации.  Развитие творческого воображения, пластики движений, эмоциональности; согласование движений с темпом. | Те же  Музыкально-ритмичные задания  «Мячик»,  «Волшебный цветок»  «Пирожки»  «Рок-н-ролл»  Г.Фрида |
| 5. | Апрель – май | 1. Ходьба под музыку в заданном темпе; смена ходьбы при смене темпа музыки.  2. Музыкально – ритмичные композиции  3. Упражнения на развитие мышц рук и ног (ритмо-речевые упражнения)  4. Танцы в стиле “Мюзикл”  5. Сюжетные танцы. | Развитие чувства музыкального темпа.  Развитие музыкальности, способности к импровизации, мягкости и плавности движений.  Отработка правильного дыхания, различные музыкальные фразы и их выполнение, плавный подъем рук. Развитие чувства ритма, слуха, речи.  Развитие эмоциональности, отработка элементов парного танца | Праздничные вечера, развлечения.  Упражнения с цветами Г. Гладкова  «Кот-царапка» Боромыковой  «Добрая фея»  «Плавный подъем рук»  «Ветер и эхо» сл. Пляцковского  «Трик – трак» (рус. фольклор)  «Смехота»  «Солнечный зайчик» муз. Равоса и Нилссон |

**Тематический план занятий кружка “КАБЛУЧОК”**

*Подготовительная группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц | Виды  деятельности | Задачи | | Репертуар |
| 1. | Сентябрь | 1. Ходьба (бодрый шаг, спокойный; высокий шаг, шаг на носках, пружинистый)  2. Пальчиковая разминка “Танцы рук”  3. Музыкально-ритмичные композиции  4. Музыкальная игра. | Координация движений, ориентировка в пространстве относительно друг друга.  Развитие мелкой моторики.  Формирование навыков ходьбы, исполнение ритмичных подскоков, развитие чувства ритма, координации движений.  Развитие танцевального творчества, импровизация внимания. | | Марш «Вместе весело шагать» В. Шаинский  «Грустная песенка» П. Чайковский  «Домовой», «Круглый кот», «Лисичка-сестричка»  Марш «Вместе весело шагать» В. Шаинский  «Запрещенное движение» |
| 2. | Октябрь | 1.Упражнения (основные, шаг, бег, подскоки)  2. Музыкально-ритмичные композиции.  3. Музыкальные и пластические этюды.  4. Музыкальная игра | Научиться переключаться с одного ритма в другой.  Развитие музыкальности, умение координировать свои движения с музыкой; развитие чувства ритма, внимания, памяти.  Развитие творческого воображения, фантазии; самостоятельно создавать пластический образ.  Развитие музыкального слуха, выразительных движений, творческого воображения. | | Марш «Щелкунчик»  Бег «Счастливое детство»  Марш «Утки», «Скакалка»  «Цыплята» (азербайджанская народная песня)  «Красная шапочка» муз. А. Рыбникова  «Цветы спят» муз. Григ (Песня Сольвейг)  «Козочки и волк» (программа Буренина)  муз. из к/ф «Звуки музыки». |
| 3. | Ноябрь | 1. Музыкальные движения, упражнения.  2. Образные упражнения под слово (поговорки)  3. Музыкально-ритмичные композиции  4. Сюжетные танцы  5. Музыкальная игра | | Развитие общей моторики, координация движений рук и ног.  Развитие творческого воображения; развитие эмоциональности.  Развитие чувства ритма, координации движений, памяти, внимания; развитие способности к импровизации.  Научиться передавать характер музыки, двигаться легко, изящно, менять направление движений под музыкальные фразы.  Научиться согласовывать свои движения с характером музыки. | «Часы»  «Мы петрушки»  «Маляры», «Кошка», «Качели», «Сапожок»  «Кот Леопольд» муз. Б. Савельева  «Три поросенка» Н. Ефремова  «Ни кола, ни двора»  Танец «Осенних листочков» муз. из к/ф «Щербургские зонтики».  «Игра с султанами»  «Во саду ли в огороде» обр. Н. Римского-Корсокого  русский народный танец «Барыня» |
| 4. | Декабрь | 1. Упражнения на построение в шеренгу, колону.  2. Рече-двигательные упражнения  3. Музыкально-ритмичные композиции  4. Танцевальная импровизация  5. Музыкальная игра | | Научиться изменять свои движения, согласуя их с формой музыкального произведения; переключаться с одного вида движений на другой.  Движение группой в заданном темпе; сопровождение движений вперед жестами и звуками; координация движений.  Развитие выразительных движений, формирование навыков кружения на подскоках, развитие памяти и внимания.  Развитие танцевального творчества  Согласовывать движения с музыкой | «Шествие кузнечиков»  С. Прокофьев  Экосез № 2  Ф. Шуберт  «Острова»  «Обезьянки»  «Мячик»  «Снежинки» муз.  «Мячики и дети»  «Полька» Глинка |
| 5. | Январь | 1. Упражнения на построение и перестроение  2. Музыкально-ритмичные упражнения с перестроением  3. Сюжетно-образные движения, имитация  4. Танец сюжетный.  5. Хороводная игра | | Свободно ориентироваться в пространстве; перестраиваться из положения “врассыпную” в круг.  Тренировка направленности слуха, чувства ритма, координации движений рук и ног.  Развитие образности мышления, эмоциональности.  Научиться передавать ритм музыки хлопками, согласовывая свои движения рук и ног.  Развитие сообразительности, согласовывая свои движения с движениями партнеров, пением. | «К нам приходит Новый Год»  «Кто живет в лесу» муз. И. Манукян.  «Хлопушки»  Н. Кизевальтер  «Метелица» |
| 6. | Февраль | 1. Комплекс гимнастических упражнений  2. Упражнения с предметами (с мячами, с лажками)  3. Музыкально-ритмичные композиции.  4. Игры и хороводы.  5. Музыкальная игра. | | Развитие ритмичности, точности движений.  Развитие мелкой моторики, эмоциональности.  Развитие выразительных движений, творческого воображения, способности к импровизации, быстроты реакции, координации движений.  Свободно ориентироваться в пространстве; передавать в связи с музыкой игровые образы; заканчивать движения с окончанием музыки.  Развитие устойчивости внимания | Муз. Ф Шуберта  «Марш», «Вальс»  Экосез №3, №4  Упражнения с мячами  «Как у наших у ворот» (р/н песня)  «Вальс» Глинки  Свиридов «Военный марш»  «Кукляндия» муз. П. Овсянникова  «Мячик» муз. М. Минкова.  «Мы военные» Л. Сидельникова  хоровод «В лесу»  «Запрещенное движение» |
| 7. | Март | 1. Упражнения (основные плясовые с элементами народных плясок).  2. Перестроения на основе танцевальных композиций (змейка, воротики, спираль).  3. Пляска – игра.  Парный танец.  4. Танец тройками.  5. Упражнения на расслабление. | | Передавать в пластике музыкальный образ.  Развитие умения ориентироваться в пространстве.  Научиться различать две разнохарактерные части песни.  Разучивание. Развитие чувства ритма, координации движений, внимания, памяти.  Расслабление мышц рук и плечевого пояса по контрасту с напряжением. | «Полька» (хоров. н. м.)  «Гопак» (укр. н. м.)  «Русская плясовая» В. Золотарева.  Русские народные песни «У нас в округе», «Милый мой хоровод».  «Приглашение»  «Гречаныки» (укр н. п.)  «Кадриль»  Упражнения: «Силачи», «Пушинки» |
| 8. | Апрель | 1. Упражнения основные, элементы плясок.  2. Музыкально-ритмичные упражнения.  3. Имитационные движения.  4. Танец тройками.  5. Расслабление. | | Те же  Умение быстро перестраиваться в пространстве, развитие чувства ритма, быстроты реакции.  Развитие эмоциональности, раскрепощение мышц, развитие мелкой моторики.  Закрепление танцевальных композиций.  Полное расслабление мышц тела по контрасту с напряжением. | Те же  «Полька» муз. Арскос (болгар. пляс. мелодия)  «Лошадка», «Жуки», «Аист», «Лягушка».  «Кадриль»  «Отдых в тени»  «Загораем» |
| 9. | Май | 1. Музыкально-ритмичные композиции.  2. Рече-двигательные упражнения.  3. Музыкально-пластические этюды  4. Танцы сидя.  5. Танец игра. | | Повторение разученных танцев, композиций.  Сопровождение речевого упражнения жестами и звуками  Развитие фантазии, мышления  Развитие координации движения рук и ног.  Развитие чувства ритма, ориентировки в пространстве, коммуникативных качеств, способности к импровизации | «Кукляндия»  «Танец с султанчиками»  «Три поросенка»  «Вот взяла лисичка скрипку»  «Два дружка – два петушка»  «Клоуны»  муз. Конкан  «Дам доди»  «Найди себе пару»  муз М. Спадавеккла  «Добрый жук» |

**Методические рекомендации**

Занятие делится на 3 части: подготовительную, основную изаключительную.

Первая включает разминку, экзерсис на полу.

Вторая – изучение основ музыкальной грамоты, танцевальных элементов и их комбинирование (подготовка к репертуару).

Третья включает работа над этюдами и композициями, закрепление музыкально-ритмического материала в игре.

**Основные педагогические принципы**: системность, доступность, последовательность, учёт возрастных особенностей, заинтересованность.

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю и руководителю, раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. И когда о тебе помнят и приходят выпускники и родители с благодарностью, понимаешь, что ты не зря выбрал такую профессию!

Список литературы

• Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.

• Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.

• Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Москва, 2004 г.

• Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.

• Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007г.

• Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.

• Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.

• Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей», С-Петербург 2008 г.

• Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.

