

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска «Детская школа искусств № 20 «Муза»**

Рассмотрено
Педагогическим советом
МБУДО ДШИ № 20 «Муза»,
протокол № 1,
от « 01 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДШИ № 20
«Муза»

Осипова О.Г.



**Дополнительная общеразвивающая программа в области
хореографического искусства
«Подготовка детей к обучению в детской школе искусств на
отделении хореографического искусства»**

**Программа по учебному предмету
«Ритмика»**

Срок освоения: 1 год

**Новосибирск
2023**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ритмикой дети могут заниматься с самого раннего возраста, поскольку испытывают постоянную потребность в движении. Именно через движение они эмоциональней и глубже воспринимают музыку. Занятия ритмикой доставляют детям радость, поднимают настроение, повышают жизненный тонус.

Невозможно переоценить значение занятий ритмикой для формирования культуры тела, красивой осанки, свободы и естественности движения. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придают движениям эмоциональную окраску, влияя на пластику и выразительность жестов. Музыкально-двигательные упражнения для рук, включающие повороты головы, потягивания шеи, дают возможность совершенствовать качества вокальных и хоровых навыков. Музыкальные впечатления, полученные от движения под музыку на уроках ритмики (через подключение к музыкальной памяти — памяти мышечной), остаются на всю жизнь.

Настоящая программа предназначена для отделения подготовки детей к обучению в детских школах искусств.

Цели:

1. Приобщение детей к основам эстетической и музыкальной культуры;
2. Развитие музыкально-эстетического вкуса;
3. Формирование исполнительских танцевальных умений и навыков.

Задачи:

1. Развивать музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через возникновение способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении; воспитывать музыкальный вкус; способствовать формированию музыкально-культурного кругозора личности.
2. Совершенствовать художественно-творческие способности, развивая пластику движений, их ритмичность, выразительность в тесной взаимосвязи с музыкой.
3. Воспитывать и развивать художественно-творческие способности, инициативу, самостоятельность решений при составлении танцевальных композиций, вариантов музыкальных игр и упражнений, инсценировании песен.

Планируя урок, необходимо помнить, что главная задача педагога — приобщить детей к удивительному миру музыки и танца, способствовать их всестороннему эстетическому развитию.

Возраст детей – 5-6 лет

Срок реализации – 1 год

Формы и режим занятий: изучение учебного предмета осуществляется в форме групповых занятий (численностью от 5 человек). Два занятия в неделю продолжительностью 30 минут. Объём учебного времени 34 часа при реализации ОП сроком обучения 1 год. Максимальная учебная нагрузка 68 ч.

Ожидаемый результат к концу изучения двухлетнего курса образования по программе «Ритмика»:

- иметь навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков;
- иметь навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями;
- уметь распознавать музыкальные отрывки (какая мелодия звучит - быстрая, медленная, какие движения выполняются на эту мелодию - бег, марш, полька, галоп и т.д.);
- уметь двигаться под музыку. Правильно вступать на сильную долю такта выполняя движение;
- уметь двигаться различными шагами, бегом, галопом, подскоком. Прыгать на месте и в различных направлениях;
- знать основные построения и уметь перестраиваться из одного построения в другое.

Формы текущего и промежуточного контроля: оценка качества реализации рабочей ОП «Ритмика» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде устных опросов и просмотров концертных номеров. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Требования к условиям реализации рабочей ОП «Ритмика»:

Минимально необходимый перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- хореографический зал с пианино, имеющий пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол)
- аудиоаппаратура (магнитофон, музыкальный центр);
- аудио материал для занятий;

стенд для информации, наглядных пособий и методических материалов

- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

I. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Наименование тем | Количество часов | |
|-----------------------------------|------------------|-----------|
| | ВСЕГО | 1 год |
| Тема №1 Исходные позиции ног | 4 | 4 |
| Тема №2 Исходные позиции рук | 4 | 4 |
| Тема №3 Движения рук | 4 | 4 |
| Тема №4 Хлопки | 4 | 4 |
| Тема №5 Виды шага | 10 | 10 |
| Тема №6 Прыжки | 4 | 4 |
| Тема №7 Танцевальные движения | 14 | 14 |
| Тема №8 Основные построения | 6 | 6 |
| Тема №9 Композиционные построения | 14 | 14 |
| Тема №10 Направления движения | 4 | 4 |
| ИТОГО | 68 | 68 |

Содержание учебного предмета первого года

обучения *Тема №1 Исходные позиции ног:*

- Основная стойка — пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии — 1-я позиция), для младшего возраста — под углом 45° («домиком»);
- «Узкая дорожка» — пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп). В хореографии — 6-я позиция;
- «Широкая дорожка» — ступни ног — на ширине плеч, параллельны.
- Сесть на колени — низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижаты к полу.

Тема №2 Исходные позиции рук:

- Внизу — руки опущены вдоль тела;
- Впереди — руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу);
- Вверху — руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная;

- В стороны — плечи и руки составляют одну прямую линию;
- Руки могут быть открытыми — ладонями вверх («к солнышку»);
- Руки могут быть закрытыми — ладонями вниз (смотрят в пол);
- «Поясок» — ладони на талии, большие пальцы — сзади, остальные — впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

Позиции рук в парах:

Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону).

- «Стрелка» — руки соединены в позиции «Вперед». От величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая;
- «Воротики» — руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика;
- «Плетень» — руки соединены крест-накрест;
- «Бантик» — тоже, но локти округлены и приподняты вперед-вверх, руки не напряжены;
- «Саночки» — мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны).

- «Бараночка» — одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки — в любой из перечисленных ранее позиций;
- «Вертушка» — одноименные руки соединены в позиции «Вверх». Кружатся вертушкой, соединив руки в позиции «Вертушка», двигаются, как бы догоняя друг друга на месте.

Тема №3 Движения рук:

- «Ветерок» — плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть;
- «Ленточки» — поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой;
- «Крылья» — плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук-«крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

Тема №4 Хлопки

- «Ладушки» — хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу;

- «Блинчики» — на «раз» — удар правой ладонью по левой, на «два» — наоборот (кисти расслаблены, стаккато), с поворотом кисти;

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

- «Тарелочки» — младший возраст — «отряхни ладошки», старший возраст — ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука — снизу вверх;
- «Бубен» — левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку меняют. Удар сильный;
- «Колокола» — активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса;
- «Колокольчики» — мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону - вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого ушка или около левого;
- «Ловим комариков» — легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, сверху и внизу согнутыми в локтях руками.

Тема №5 Виды шага

- Спокойная ходьба (прогулка) — шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции);
- Шаг на всей ступне (топающий) — выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус, прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках». Руки можно поставить кулачками на пояс;
- Хороводный шаг — этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания;
- Высокий шаг — нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90°. Носок максимально оттянут вниз (или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

- Шаг с притопом на месте — на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» — притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» — шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» — притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).
- Боковой приставной шаг — на «раз» — вправо (влево), на «два» — левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

Шаг на носках

- Пружинящий шаг — это «пружинка» с продвижением на всей ступне.
- Крадущийся шаг — это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т. д.). Движение выполняется только в подготовительной группе.
- Боковой шаг («крестик») — на «раз» — шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» — перед ней накрест ставится левая (правая) нога.
- Шаг окрестный вперед-назад («косичка») — хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 45° вправо или влево, а накрест перед правой или левой ногой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.
- Семенящий шаг («плавающий») — плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте.

Тема №6 Прыжки

На одной ноге

- «Точка» — исходное положение ног — основная стойка, руки в любой позиции. После толчка приземляются в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (не опорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу меняют. □ «Лесенка» — техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжков (ступенек лесенки).
- «Заборчик» — боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге). Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков. □ «Солнышко» — техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

На двух ногах

- Подскок — поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполняют его на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

- Прыжки с отбрасыванием ног назад — на «раз» — прыжок-«точка» опорной ногой, одновременно не опорная, нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Не опорная нога удерживается на весу или ставится сзади на носок пяткой кверху. На «два» — смена опорной ноги.
- «Веселые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперед) — то правая, то левая нога поочередно часто выбрасываются вперед, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки — в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.
- «Качалочка» — исходное положение — ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперед, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.
- «Ножницы» — на «раз» — толчок, разводят ноги в стороны и приземляются в позицию «Широкая дорожка». На «два» — толчок и скрещивают ноги в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).
- «Крестик» — на «раз» — толчок и скрещивают ноги в «точке» (правая нога впереди), на «два» — то же самое, только впереди левая нога.
- «Метелочка» — то же, что и «качалочка», только со сменой ног.
- Боковой галоп — то же, что и боковой приставной шаг, только в прыжке,
- Галоп вперед — техника та же, только продвигаются не в сторону, а вперед. На «раз» — толчок и правая (левая) нога выносится вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» — повторяют.
- «Веревочка» — на «раз» — прыжок-«точка» на левой (правой) ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносится вперед. На «два» — все повторяется с правой (левой) ноги. Этот прыжок выполняют как на месте, так и с продвижением вперед.

Тема №7 Танцевальные движения

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

- «Качель маленькая» — дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

- «Качель большая» — то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.
- «Пружинка» — стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседают. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина — прямая. Это движение выполняют из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»). В этом случае колени ног не разводятся.
- Притоп - стоя на левой ноге, ритмично притопывают правой, чуть пружиня обеими.
- «Три притопа» (исходное положение- «узкая дорожка»)- на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.
- Приседание — техника та же, только на «раз»— приседают, на «два» — возвращают в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.
- Полуприседание - выполняется в сочетании с «точкой» - каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.
- Полуприседание с поворотом корпуса - делают полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90°. Разворачивая корпус прямо, принимают исходное положение. □«Елочка» - исходное положение: ноги - «узкая дорожка», руки- «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повертывают ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45°. На «два» - то же, пятки. Движение выполняется как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.
- «Большая гармошка» - ноги вместе. На «раз» - разводят носки в стороны, на «два» - пятки, на «три» - снова разводят носки и на «четыре» - пятки. Затем возвращаются в исходное положение, в таком же порядке.
- «Топотушки» - исходное положение - ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топают ногами на месте.

Все на «пружинке».

Поворот вокруг себя (кружение) - стоя лицом к зрителям, начинают движение вправо. Легко на носочках повертываются на месте вокруг себя и останавливаются в исходном положении.

- «Расческа» - дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т. д.

2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая - движется вперед. Обходя друг друга - шеренги меняются местами.

Тема №8 Основные построения

- Круг – стоят в кругу, повернувшись лицом к центру или спиной к центру, или друг за другом в затылок; Хоровод – стоят в кругу, взявшись за руки.

Тема №9 Композиционные построения

- Врассыпную
- Кружочки
- Парами и тройками по кругу
- Две шеренги
- Парами в шеренгах

Тема №10 Направления движения

- Линия танца – против часовой стрелки
- Против линии танца – по часовой стрелке
- По диагонали. Из кулисы в кулису
- К центру, от центра
- Противоположно – в кругах, колоннах, цепочках Змейкой – продольной, поперечной

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

На уроках «Ритмика» обучающиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

Планируя занятия по ритмике, необходимо учитывать четыре главных направления в работе, без которых невозможно достичь «звучания» музыки в движениях.

1. Основное направление - совершенствование восприятия музыкального искусства через осознание его драматургии; воспитание у детей способности тонко чувствовать музыку, умения передавать в жестах, движениях стиль произведения.
2. Формирование пространственных ориентировок, развитие пространственного мышления и воображения.
3. Совершенствование навыков основных движений (различные виды ходьбы, бега, прыжков, боковой галоп), выполняемых под музыку в разных музыкальных размерах - 2/4, 3/4, 4/4, 3/8.

4. Обучение элементам танца. Выполнение творческих заданий, используя знакомые танцевальные «па», точно подбирая пластику, жесты в соответствии с характером музыкального произведения.

Не следует забывать о создании на занятиях атмосферы заинтересованности. В этом огромную помощь может оказать удачный подбор прозаических произведений и стихов, иллюстраций, проведение бесед о композиторах, об истории создания разучиваемых танцев. Занятия ритмикой окажутся полезными и интересными для детей лишь в том случае, если педагог будет помнить о том, что музыка не фон для исполняемых движений, а является главной в общении с ребенком.

Основные методы работы:

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

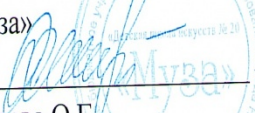
Качество знаний, умений и практических навыков обучающихся выявляются на контрольных уроках по окончанию курса.

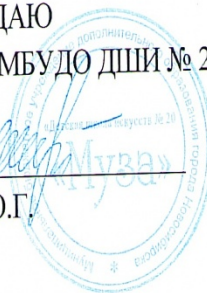
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 2001.
2. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. - М.: Эксмо, 2003.
3. Роот З. Я. Танцы в начальной школе - М.: Айрис-пресс, 2006.
4. Коренева Т. Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста - М.: Владос, 2001.
5. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ - СПб.: Детство-пресс, 2000.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска «Детская школа искусств № 20 «Муза»**

Рассмотрено
Педагогическим советом
МБУДО ДШИ № 20 «Муза»,
протокол № 1,
от « 01 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДШИ № 20
«Муза»

Осипова О.Г.



**Дополнительная общеразвивающая программа в области
хореографического искусства
«Подготовка детей к обучению в детской школе искусств на
отделении хореографического искусства»**

Программа по учебному предмету

ГИМНАСТИКА

Срок реализации- 1 год

Новосибирск

2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятия хореографией.

Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребенка. В связи с этим педагоги - хореографы, испытывая острый недостаток учебного времени, вынуждены часть урока отводить специально для занятий гимнастикой. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей.

Предмет «Гимнастика» является одним из вспомогательных, подготовительных курсов для хореографических отделений школ искусств.

Благодаря введению данного предмета в программу хореографического отделения, перед учащимися открываются возможности овладения самыми сложными элементами любого из видов хореографического искусства.

Настоящая рабочая образовательная программа предназначена для отделения подготовки детей к обучению в детских школах искусств.

Предлагаемая рабочая образовательная программа создана на основе опыта работы с детьми на хореографическом отделении ДШИ № 6 г. Москвы.

Цели:

1. Преобразовать личность ребенка, его внутренний духовный мир и внешний облик;
2. Развить физические данные обучающихся, улучшить их технические навыки и возможности, помочь достичь высокого уровня исполнительского мастерства.

Задачи:

1. Физическое, психологическое, профессиональное и духовное развитие ребенка;
2. Создать условия для вовлечения ученика в процесс активного труда и развития у него разносторонних качеств, в том числе и профессиональных данных.

В практические задачи данного курса входит:

1. формирование осанки;
2. корректировка физических недостатков строения тела,
3. тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
4. развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных;
5. воспитание психологических качеств личности,
6. развитие танцевально-ритмической координации и выразительности. Все перечисленные задачи курса тесно связаны между собой.

Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер.

Например, формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела и другие задачи находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного ученика, от умений, навыков использования правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата и др.

Возраст детей – 5-6 лет

Срок реализации – 1 год

Формы и режим занятий: изучение учебного предмета осуществляется в форме групповых занятий (численностью от 5 до 11 человек). Одно занятие в неделю продолжительностью 30 минут. Объем учебного времени 34 часа при реализации ОП сроком обучения 1 год. Максимальная учебная нагрузка – 34 ч.

Ожидаемый результат к концу изучения курса образования по программе «Гимнастика»:

- Правильная постановка корпуса и равномерное развитие всех групп мышц;
- Эластичность суставно-связочного аппарата;
- Знание приемов правильного дыхания;
- Знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- Умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- Владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- Навыки координации движений.

Формы текущего и промежуточного контроля: оценка качества реализации рабочей ОП «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде устных опросов и просмотров концертных номеров. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Требования к условиям реализации рабочей ОП «Гимнастика»:

Минимально необходимый перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- театрально-концертный зал с пианино или роялем, пультами, светотехническим и звукотехническим оборудованием;
- библиотека;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотека, видеотека, фильмотека, просмотровый видеозал);
- балетные залы площадью не менее 75 кв.м. (на 5-11 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие);
- зеркала размером 7м x 2м на трёх стенах;
- аудиоаппаратура (магнитофон, музыкальный центр);
- аудио материал для занятий;
- нотный материал;
- стенд для информации, наглядных пособий и методических материалов
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Наименование темы | Всего часов | количество 1 год обучения |
|------------------------|-------------|------------------------------|
| Подготовительная часть | 13 | 8 |
| Основная часть | 40 | 19 |
| Заключительная часть | 15 | 7 |
| ИТОГО | 68 | 34 |

Содержание учебного предмета первого года обучения

Задачи:

1. Ознакомление обучающихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.
2. Развитие сознательного управления своим телом.
3. Исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.
4. Овладение первоначальными навыками координации движений.
5. Освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве.

Подготовительная часть урока

1. Бытовой шаг.
2. Танцевальный шаг (с носка стопы).
3. Шаги на пятках.
4. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.
5. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении.
6. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.
7. Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.
8. Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.
9. Комбинирование различных видов шагов.
10. Комбинирование различных видов бега.

Основная часть урока

1. Исходное положение лежа на спине.
2. Лежа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
3. Исходное положение сидя на полу.
4. Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
5. Лежа на спине: поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.
6. Лежа на спине: «лягушка».
7. Лежа на спине: медленный подъем ног на 45° , опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции.
8. Сидя на полу: подъем — опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе.
9. Сидя на полу: повороты головы направо и налево.
10. Сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперед и назад, затем круговые движения головы.
11. Лежа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции.

12. Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем по первой выворотной позиции.
13. Исходное положение лежа на животе.
14. Лежа на животе, приведение ног в положение первой выворотной позиции.
15. Лежа на животе: «лягушка».
16. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры.
17. Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.
18. Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик».
19. Раскачивание вперед — назад в положении «калачик».
20. «Мостик» из положения лежа на спине.

Заключительная часть урока

1. Прыжки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.
2. Прыжки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена.
3. Медленное поднятие рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону. Восстановление дыхания и заминка в конце урока.
4. Упражнения с различными предметами: передача, броски, ловля и др.
5. Обсуждение правил исполнения движений, результатов урока.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

С первого года обучения берутся все разделы движений, увеличивается лишь степень сложности каждой группы упражнений в соответствии с освоением учащимися первооснов, повышается качество выполняемых движений, их разнообразие.

Первые годы обучения в детской школе искусств совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объема учебной нагрузки учащихся на каждом уроке.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную часть (разминка, разогрев всех мышц тела), основную

часть и заключительную часть (восстановление дыхания). Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

В первый год обучения гимнастике, когда у ребенка пяти-шести лет еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части урока исполняются на полу (лежа и сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с другими упражнениям: лежа на полу, сидя на полу, стоя лицом к станку, стоя на середине зала и др.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Многие педагоги и концертмейстеры относятся к звучащей на уроках музыке как к положительному фону, помогающему дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Действительно, устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим ее влияние не ограничивается, возможности ее воздействия на детские личности гораздо шире и объемнее. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

В процессе обучения необходимо ознакомить учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат, целесообразно научить их простейшим приемам массажа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Азбука хореографии» Барышникова Т. – М.: 2001.
2. «Гимнастика - учебное пособие для школы». – М.: 2000.
3. «Гимнастика» Польша В.Д. – М.: 1980.
4. «Гимнастика для классического танца» Петрова М. А. – М.: 1997.
5. «Экзерсис на полу» Вихрева Н.А. – М. 2004г.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска «Детская школа искусств № 20 «Муза»**

Рассмотрено
Педагогическим советом
МБУДО ДШИ № 20 «Муза»,
протокол № 1,
от « 01 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДШИ № 20
«Муза»



Осипова О.Г.

**Дополнительная общеразвивающая программа в области
хореографического искусства «Подготовка детей к обучению в
детской школе искусств на отделении хореографического
искусства»**

**Программа по учебному предмету
ТАНЕЦ**

Срок реализации- 1 год

Новосибирск

2023

20

20

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.
2. Срок реализации учебного предмета.
3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Волшебный мир танца».
4. Форма проведения учебных аудиторных занятий.
5. Цель и задачи учебного предмета.
6. Методы обучения.
7. 7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

1. Учебно-тематический план.
2. Содержание разделов.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.
2. Критерии оценки.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации преподавателям.
2. Музыкально-ритмические игры.

Список рекомендуемой методической литературы

Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Программа учебного предмета «Танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», утвержденных приказом Министерства культуры Российской Федерации, а также с учетом многолетнего педагогического опыта.

Танец – искусство синтетическое, которое позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей начиная с дошкольного возраста.

Формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса повышают уверенность ребёнка в себе. Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребёнка.

Высокая выразительность и эмоциональность занятий оказывают положительное влияние на психическое самочувствие дошкольников.

«Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». На занятиях можно творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет, мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребёнка».

Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков обучающихся, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства. Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность. ***2. Срок реализации учебного предмета.***

Программа «Волшебный мир танца» предназначена для обучения детей 5 - 6 лет и рассчитана на один учебный год. Этот период можно определить как первый этап в освоении азов ритмики, азбуки классического, русского и бального танцев. ***Сведения о затратах учебного времени***

| | |
|--------------------------------|---------|
| Классы/количество часов | 1 класс |
| Максимальная нагрузка | 34 |
| Количество часов на аудиторную | 34 |

| | |
|-------------------------------|---|
| нагрузку | |
| Недельная аудиторная нагрузка | 1 |

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Танец».

Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня. Длительность занятий – 30 минут.

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий.

Занятия проводятся в групповой форме, наполняемость группы не более 12 человек.

5. Цель и задачи учебного предмета.

Цель программы: укрепление физического и психического здоровья дошкольников, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

Задачи:

1. Развивать двигательную активность и координацию движений.
2. Формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце.
3. Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма).
4. Учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки; определять музыкальные жанры (марш, песня, танец).
5. Развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ и «свой» танец.
6. Поощрять исполнительское творчество: участие в праздниках, спектаклях, концертах.
7. Выявлять одарённых детей и готовить их к занятиям хореографического отделения школы искусств.

6. Методы обучения.

Успешное решение поставленных задач на занятиях с дошкольниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения. Принципы:

- **индивидуализации** (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- **систематичности** (непрерывность и регулярность занятий);
- **наглядности** (безукоризненный показ движений педагогом);
- **повторяемости материала** (повторение вырабатываемых двигательных навыков);

- **сознательности и активности** (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям). Методические приёмы:

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

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

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

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

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

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Обязательными условиями проведения занятий в хореографическом зале являются:

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
- наличие формы.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей и прописан в содержании программы.

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

- соответствие возрасту;

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

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

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

1. Учебно-тематический план

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|-----------------------|--------------------------------|--------------|
| <i>1 год обучения</i> | | |
| 1. | Волшебное знакомство | 2 |
| 2. | Музыкальная мозаика | 4 |
| 3. | Игровой стретчинг | 4 |
| 4. | Играя танцуем | 4 |
| 5. | Навыки выразительного движения | 6 |
| 6. | Рисунок танца | 4 |
| 7. | Танцевальная мозаика | 10 |
| Итого: | | 34 |

Первый год обучения

1. Волшебное знакомство (введение в предмет):

- Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
- Рассказать о пользе занятий танцами.
- Импровизация детей под разную музыку;

2. Музыкальная мозаика: (ознакомление с элементарными музыкальными понятиями) Задачи:

- Воспитывать у детей умение слушать музыку.
- Учить воспринимать и оценивать музыку. Развивать умение организовать свои действия под музыку.

Содержание:

1. Характер музыкального произведения.

- Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная).
- Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную. Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей.

- Игра «Жуки и бабочки».
2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный).
 - Слушая музыку, определить ее темп (устно).
 - Игра «Зайцы и охотник».
 - Творческое задание: изобразить черепаху, мышку.
 - Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.
 3. Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно).
 - Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно).
 - Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).
 - Игра «Тихо и громко».
 4. Ритмический рисунок.
 - Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка. Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.
 5. Строение музыкального произведения (вступление, часть).
 - Учить детей менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения.
 - Игра «Ку-чи-чи».
 - На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.

3. Игровой стретчинг:

Задачи:

- Развивать и тренировать суставно-связочный аппарат.
- Улучшать эластичность мышц и связок.
- Развивать ловкость, силу, апломб (устойчивость), вестибулярный аппарат.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Качели», «Кораблик», «Кузнечик».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Горка», «Страус», «Черепаха», «Веточка».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Орешек», «Лисичка».
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».
5. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Гусеница».

6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница».
 7. Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».
 8. Дополнительные упражнения: «Березка», «Гребцы».
- 4. Играя, танцуем** (Комплекс упражнений игровой ритмики) Задачи:
- Развивать внимание.
 - Развивать координацию движений.
 - Развивать зрительную и слуховую память. Подготовить детей к исполнению более сложных элементов.

Содержание:

1. Комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес».
2. Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»).
3. Игра «Зверушки – наострите ушки».

Игры на внимание «Учительница», «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево»

5. Навыки выразительного движения

Задачи:

- Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
- Формировать правильную осанку и координацию движений.
- Подготовить детей к изучению более сложных элементов, этюдов, танцев.

Содержание:

1. Шаги:
 - бытовой,
 - танцевальный легкий шаг с носка,
 - на полупальцах,
 - легкий бег,
 - шаг с подскоком,
 - боковой подскок – галоп,
 - бег легкий с оттягиванием носков;
2. Постановка корпуса
3. Позиции ног: I-я, VI-я
4. Подготовка к изучению позиций рук

этюд «Воздушный шар»

5. Танцевальные положения рук:

- на поясе,
- за юбочку,

- за спиной,
 - на поясе в кулачках.
6. Полуприседания (demie plie) по VI позиции, не выворотной I позиции 7. Выдвижение ноги (battement - tendu):
- вперед по VI позиции, в сторону по I позиции.
8. Подъем на полупальцы (releve) по VI позиции
9. То же в сочетании с п/приседаниями
10. Прыжки (allegro) saute по VI позиции

6. Рисунок танца

Задачи:

- Научить детей ориентироваться в пространстве.
- Научить детей держать равнение в рисунке и соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Рисунок танца «Круг»:

движения по линии танца. Игра «Часы»; движение в круг, из круга. Игра «Надувала кошка шар».

2. Рисунок танца «Линия».

3. Рисунок танца «Колонна».

4. Рисунок танца «Змейка»:

- Игра «Змейка»;
- Танец «Мышиная история» (выход на танец «змейкой»).
- 5. Рисунок танца «Спираль»
- Игра «Клубочек».

6. Свободное размещение в зале.

- Игра «Горошины».
-

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ. КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

Диагностика проводится в форме контрольного урока в конце учебного года. Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

Критериями оценки усвоения программы являются следующие:

- восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать);

- элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок, строение музыкального произведения);
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, баллон, апломб, вестибулярный аппарат); □ знание элементарных танцевальных понятий; □ степень усвоения танцевального репертуара.

В конце одного года обучения дети, закрепив знания должны уметь:

- воспроизводить заданный учителем ритмический рисунок;
- самостоятельно начинать движение после вступления, менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения;
- правильно управлять телом (осанка, положение рук и т.д.);
- умение ориентироваться в пространстве (перестроения в рисунки, равнение, интервалы);
- свободно владеть основными понятиями, навыками танца (позиции рук; ног; demi plie, battement tendu, releve);
- самостоятельно, без показа учителя, выполнять элементы, танцевальные этюды, танцы.

Критерии оценок:

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. По итогам просмотра на контрольном уроке, зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале в конце каждого полугодия:

Таблица 5

| Оценка | Критерии оценивания выступления |
|---------------|---|
| 5 («отлично») | Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами; передавать несложный музыкальный ритмический рисунок; самостоятельно начинать движение после музыкального вступления; активно участвовать в выполнении творческих заданий. |
| 4 («хорошо») | Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле) |

| | |
|---------------------------|---|
| 3 («удовлетворительно») | Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д. |
| 2 («неудовлетворительно») | Комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием нерегулярного посещения занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований |

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации преподавателям.

Занятия необходимо проводить в танцевальном зале, оборудованном станками, зеркалами.

Во время занятий педагогу следует периодически менять направление движения детей, с тем, чтобы, поворачиваясь то лицом, то спиной к зеркалу, они научились контролировать себя через ощущение.

Следует, как можно чаще менять построение детей в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым выстроены дети.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное объяснение может привести к потере внимания. Ограничиваться только практическим показом нельзя, в этом случае дети воспринимают материал подражательно, неосознанно.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их возрастные особенности, творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала.

Овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться положительным эмоциональным настроением. На занятиях можно использовать стихотворения, сказочные сюжеты, скороговорки, считалки. Это обогатит образную речь детей, разнообразит эмоциональный фон общения.

В работе с детьми дошкольного возраста важно «не стремиться к высоким исполнительским достижениям, как самоцели, а использовать навыки, знания и умения, полученные на занятиях по ритмике для раскрытия и развития индивидуальности каждого ребенка в атмосфере доброжелательности, любви и уважения к своим воспитанникам и профессиональному делу».

Список рекомендуемой методической литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.
2. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
5. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 1986.
6. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
7. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
8. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
9. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
10. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
11. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.
12. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.