

Частное образовательное учреждение начальная общеобразовательная школа
«Школа «Елены Евтеевой»

РАССМОТРЕНО:
педагогическим советом
ЧОУ НОШ «Школа
«Елены Евтеевой»
председатель

 Вчерашняя О.Э.

Протокол №1 от 25.08.2023

СОГЛАСОВАНО:
советом родителей
ЧОУ НОШ «Школа
«Елены Евтеевой»

 Федорова Е.В.

Протокол №1 от 28.08.2023

УТВЕРЖДЕНО:
директор ЧОУ НОШ
«Школа «Елены Евтеевой»

 Евтеева Е.А.

Приказ № 5 от 31.08.2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РИТМИКА»**

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 1-4 года

Составитель:
Вчерашняя О.Э., методист

Санкт-Петербург, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» составлена на основе следующих нормативно правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

3. Основная образовательная программа начального общего образования ЧОУ НОШ «Школа «Елены Евтеевой»

4. Учебный план на 2023-2024 учебный год

Программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» 1-4 классы (далее - программа) составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. Программа составлена на основе оздоровительно развивающей программы «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилевой и Е.Г.Сайкиной по танцевально-игровой гимнастике и направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей. В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены:

игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Освоение содержания рабочей программы направлено на естественное развитие организма ребенка, морфологическое и функциональное совершенствование его отдельных органов и систем, благодаря увеличению двигательной активности ребенка в режиме дня.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы. Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Цели и задачи обучения.

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи программы:

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;

2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

3. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

4. обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;

5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Принципы обучения.

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Методы и методические приемы обучения. В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения. Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Содержание программы.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Ритмико-гимнастические упражнения .
3. Язык танца.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий: правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением; художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса,

слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения». Этот раздел включает изучение музыкальных и танцевальных терминов, их «применение», упражнения на развитие силовой выносливости и гибкости, музыкальности. Также, упражнение на развитие слуха, воображения.

Раздел «Язык танца» изучает особенности классических, народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит: партерная гимнастика; тренаж на середине зала; танцевальные движения; композиции различной координационной сложности.

Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся один раз в неделю (33 часа в 1 классе), (34 часа в год во 2 – 4 классах).

1 класс.

1. Танцевально-ритмическая гимнастика. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе.

Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде.

Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную.

Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа.

Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Игротанцы.

Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные

движения руками. Комбинации хореографических упражнений. Танцевальные шаги. Ритмические танцы.

2 класс.

1. Танцевально-ритмическая гимнастика. Игrogимнастика. Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде.

Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога.

Передвижение в обход шагом и бегом. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание сновных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры.

Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

Хореографические упражнения.

Танцевальные позиции ног. Танцевальные шаги. Ритмические и балльные танцы

3 класс.

1. Танцевально-ритмическая гимнастика. Игроритмика. Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев.

Комбинированные упражнения сидя и в положении лежа. Сед «пo-турецки».

Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп). Упражнения на

расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Пере-ход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное рав-новесие на одной ноге с различными движениями рук.

Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.

Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднятие ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднятие ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору.

Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

Танцевальные шаги. Ритмические и бальные танцы

4 класс.

Танцевально-ритмическая гимнастика. Игроритмика.

Строевые упражнения. Строевые приемы «Напра-во!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одно-временным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Акробатические упражнения.

Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

Хореографические упражнения. Русский поклон. "Открытие» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носокпятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре.

Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге.

Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

Танцевальные шаги.

Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны.

Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «По-лонец»; комбинации из изученных шагов.

Ритмические и бальные танцы.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы.

В результате освоения предметного содержания предлагаемой программы у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Личностными результатами являются:

- формы проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе, правила
 - игрового общения, правильного отношения к собственным ошибкам, к победе, поражению;
 - умение анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,
 - соблюдать правила поведения, правильно взаимодействовать с партнерами по команде;
 - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;
 - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
 - подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.

Метапредметными результатами являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- ценностного отношения к искусству танца, как к культурному наследию народа;
- нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- планирования своих действий в соответствии с поставленной задачей, адекватно восприятие предложения и оценки учителя, товарища, родителя и других людей;
- контроль и оценка процесса и результата своей деятельности;

-умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

-умения применять полученные сведения о многообразии танцевального искусства, красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения;

-умения выполнять музыкально-ритмических движения, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

Предметными результатами являются:

-необходимые знания о многообразии танцев, особенностях танцев народов мира, народных танцев; танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты;

-умение работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца; основные движения: ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;

-умение импровизировать; работать в группе, в коллективе, выступать перед публикой;

-умение самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект,

-наличие первоначального опыта самореализации в различных видах творческой деятельности, формирование потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

По итогам программы обучающиеся приобретут следующие умения:

-ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;

-выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;

-хлопать и топать в такт музыки;

-представить в музыкально-подвижной игре различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.);

-выполнять простейшие построения и перестроения;

-исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку;

-ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;

-передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);

-исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике;

-хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;

-выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;

-владеть основами хореографических упражнений;

-исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

По итогам программы обучающиеся приобретут следующие знания:

-о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики основные танцевальные позиции;

-правил безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами, владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.

-правил личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Количество часов
<i>1 класс</i>		
1	Раздел 1. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	6
2	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения	13
3	Раздел 3. Язык танца	14
	ИТОГО:	33
<i>2 класс</i>		
1	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	5
2	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения	8
3	Раздел 3. Язык танца	21
	ИТОГО:	34
<i>3 класс</i>		
1	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	5
2	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения	18
3	Раздел 3. Язык танца	11
	ИТОГО:	34
<i>4 класс</i>		
1	Раздел 1:Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	6
2	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения	11
3	Раздел 3. Язык танца	17
	ИТОГО:	34

Материально-технические условия реализации программы

Занятия по программе курса внеурочной деятельности «Ритмика» проходят в Пом.36 (актовый зал) с площадью -71,7 кв., включающий помещения для переодевания (гримёрные) и хранения реквизита, расположенного на 3-м этаже, оснащенного следующим учебным оборудованием и мебелью, инвентарем, пособиями:

- электронное фортепьяно Casio CDR-230R -1 шт
- стул -1 шт
- проектор Xiaomi T2 MAX White 1920x1080 Full HD -1 шт
- стойка для проектора Rambica Stand H14 -1 шт
- музыкальная колонка JBL PartyBox 110 Черная -2 шт
- часы настенные- 1 шт
- роутер TP-Link Deco E4 MESH- 1шт
- камера видеонаблюдения SONOFF CAM Slim Wi-Fi- 1шт
- доска пробковая – 1шт.
- Стул – 6 шт.
- Экран демонстрационный 1 шт.
- Мультимедийный проектор 1 шт.
- Колонки стационарные 2 шт.
- Беспроводной микрофон 1 шт.
- Микшерский пульт 1 шт.

- Музыкальный центр 1 к-т.
- Мультимедийный компьютер со звуковой картой и лицензионным программным обеспечением -1 к-т.
- Телевизор с универсальной подставкой 72 см диагональ -1 к-т
- кегли пластмассовые -2 набора
- обручи пластмассовые 15 шт. мячи разных размеров, в ассортименте 15 наборов, скакалки 15 шт. декорации (для проведения сюжетных занятий) в ассортименте 5 наборов, отличительные знаки в виде жилетов, эмблем 4 комплекта по 20 шт.
- *Учебно-методические пособия. Учебная литература.*
- Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка.- М.,1993. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей М.,1983 Васильева Т.К. Секрет танца.- СПб., 1997. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики
- А.Н.Стрельниковой Л.,1991.- Дубровский В.И. Лечебная физкультура: Учебник для вузов. – 1999.

- Казакевич Н.В. Сайкина Е.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. - СПб , 2001
- Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». Ростов н\Д., 2000
- Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребёнок учиться говорить. Пальчиковый игротренинг. – СПб., 1998.
- Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.,1994.
- Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально– игровая гимнастика для детей.
- Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб , «Детство-Пресс», 2007