

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ г. МУРМАНСКА  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
г. Мурманска № 34

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
протокол № 1

от 01.08.23 г.

Заведующий



УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБДОУ №34

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
по танцевальной ритмике  
«РитМикс»

Направленность: художественная

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Адресат программы: воспитанники 3-4,4-5 лет,  
посещающие МБДОУ г. Мурманска №34

Срок реализации программы: 2 год

Составитель:  
Фадина Елизавета Олеговна,  
воспитатель

г. Мурманск  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
  - 1.3.1 Характеристика разделов программы
  - 1.3.2 Учебный план
  - 1.3.3 Календарно-тематическое планирование
  - 1.3.4 Планируемые результаты

### **2. Комплекс организационно педагогических условий реализации программы**

- 2.1 Условия реализации программы
- 2.2 Форма аттестации
- 2.3 Оценочные материалы
- 2.4 Методические материалы
- 2.5 Список литературы

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области хореографического искусства «РитМикс» **разработана на основе следующих нормативных документов:**

- Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
  - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
  - «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
  - Устав МБДОУ г. Мурманска № 34.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «РитМикс» носит художественную **направленность**.

**Уровень освоения** – стартовый.

**Актуальность программы** обусловлена запросом родителей на обучение детей младше-среднего дошкольного возраста основам танцевальной ритмики и хореографии. Данное направление дополнительного образования позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического развития детей.

**Отличительной особенностью** программы является полное ее адаптирование к возможностям и потребностям детей младше-среднего дошкольного возраста (3-5 лет). В программе интегрированы такие направления, как танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика, которые объединяет игровой метод.

**Педагогическая целесообразность** заключается в реализации необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения, что способствует укреплению здоровья детей, их физическому и умственному развитию.

**Форма реализации:** очная.

**Адресат программы:** дети 3-5 лет, посещающие МБ ДОУ г. Мурманска №34.

**Количество обучающихся:** от 7 до 15 человек в группе.

**Объем программы:** 50 часов.

**Срок освоения программы:** 2 год.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю. Длительность занятия 15 минут, 20 минут.

**Форма организации образовательного процесса:** группа.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Целью** программы является содействие всестороннему развитию личности ребенка средствами танцевальной ритмики.

Исходя из цели программы предусматривается решение следующих **задач**:

### 1. Развитие психомоторных способностей:

- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации движений;
- способствовать развитию чувству ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
- формирование навыков пластичности и выразительности танцевальных движений;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику;

### 2. Укрепление здоровья:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- формирование правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;

### 3. Развитие творческих способностей:

- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- формировать умение эмоционального выражения, закрепощенности и творчества в движениях.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Характеристика разделов программы

**Раздел «Теория»** направлен на формирование теоретических знаний детей об элементах музыкальной грамоты, основе танцевальных движений, знакомстве с эмоциями человека и приемами передачи их в танце.

**Раздел «Ритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел «Гимнастика»** служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

**Раздел «Танец»** направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

**Раздел «Музыкально–ритмическая композиция»** направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

**Раздел «Пальчиковая гимнастика»** служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

**Раздел «Игровой самомассаж»** является основой закаливания оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Учебный план

№	Тема	всего	теория	Практика
1	Вводное занятие	2	0,4	1,6
2	Элементы музыкальной грамоты	8	1,6	6,4
3	Основы танцевальных движений	7	1,4	5,6

4	Танцевальная мозайка	13	2	11
5	Азбука танца	17	2,8	14,2
6	Сюжетное занятие	2		2
7	Открытое занятие	1		1
	Итого	50	8,2	41,8

### Календарное планирование (3-4 года)

#### Октябрь

Вид деятельности	Вводное занятие	Элементы музыкальной грамоты	Элементы музыкальной грамоты	Элементы музыкальной грамоты	Элементы музыкальной грамоты
Теория	Знакомство с детьми, инструктаж по технике безопасности.	Знакомство с понятием «такт».	Знакомство с понятием «Темп»	Знакомство с динамикой звука (громко-тихо)	Познакомить с различными характерами музыки (лирическая, радостная).
Ритмика	Хлопки в такт музыки.	Удары ногой в такт музыки.	Различие темпа музыки «быстро-медленно». На быструю - легкий бег, на спокойную – шаг на носочках.	Различие динамики звука «громко-тихо». На громкую музыку – увеличение круга, на тихую – уменьшение.	Различие характера музыки «радостная-спокойная». Под радостную музыку дети бегают, прыгают; под грустную - присели.
Гимнастика	Построение в шеренгу. Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения на расслабление мышц.	Построение в шеренгу. Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения на расслабление мышц.	Построение в колонну. Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения на напряжение и расслабление мышц рук и ног в игровой форме.	Построение в колонну, в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения на расслабление мышц.	Построение в колонну, в круг. Перестроение в две колонны по ориентирам. Общеразвивающие упражнения с хлопками. Упражнения на расслабление мышц.
Танец	Танцевальные упражнения: полуприсед, подъема на носки.	Танцевальные упражнения: полуприсед, подъема на носки.	Танец «Цыплята» (разучивание движений).	Танцевальные упражнения: пружинные полуприседы. Танец «Цыплята» (Повторение движений, разучивание	Танцевальные упражнения: свободные, плавные движения руками. Танец «Цыплята» (Закрепление).

				переходов).	
Муз. - ритм. композиция				«Танец сидя»	«Кузнечик»
Пальчиковая гимнастика	«Кораблик»		«Засолка капусты»		«Семья»
Игровой самомассаж		Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.		Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.	

### ноябрь

<u>Вид деятельности</u>	<u>закрепление основ музыкальной грамотности</u>	<u>закрепление основ музыкальной грамотности</u>	<u>основы танцевальных движений</u>	<u>основы танцевальных движений</u>	<u>основы танцевальных движений</u>
<u>теория</u>	<u>знакомство с понятие "ритм"</u>	<u>знакомство с динамическими оттенками(изменение громкости)</u>			
<u>ритмика</u>	<u>"динь-динь" марш на месте с наклонами в сторону</u>	<u>при тихом звучании идти мягким шагом по кругу,а при громком высоким шагом</u>	<u>использование при ходьбе погребушек"</u>	<u>хлопки в такт музыки</u>	<u>перестроение в рассыпную,из шеренге</u>
<u>гимнастика</u>	<u>бег под веселую музыку,а медленный шаг под спокойную</u>	<u>"в лесу" движения под музыку(перевосплащение в различных зверей)</u>	<u>ходьба "Железный дровосек"</u>	<u>потряхивание кистями рук(для расслабления)</u>	<u>подъем на носки с легкими движениями кисти рук</u>
<u>танец</u>	<u>"птички"</u>	<u>хоровод"мы пойдемсначала в право"</u>	<u>"маленьких утят"</u>	<u>танец "с погребушками"</u>	<u>закрепление танца "с погребушками"</u>
<u>муз.ритм композиция</u>	<u>упр. "бабочка", "книжка"</u>	<u>танцевальное упражнение "кукла", "змея"</u>	<u>танц.упр. "лодка", "корабль"</u>	<u>"маша и медведь"</u>	<u>имитационные образные упражнения</u>
<u>пальчиковая гимнастика</u>	<u>"дружная семья"</u>		<u>"зайчики"</u>		
<u>игровой массаж</u>		<u>"веселый мяч"</u>		<u>"колокольчик"</u>	<u>ножками шагаем(массажные коврики)</u>



## Декабрь

Вид деятельности	Основы танцевального движения	Основы танцевального движения	закрепление Основы танцевального движения	закрепление Основы танцевального движения	Сюжетное занятие
Теория	Знакомство с основными танцевальными позициями ног.	Знакомство с основными танцевальными позициями рук.	Знакомство с основными танцевальными шагами (на носочках, шаг с носка)	Знакомство с танцевальным шагом приставной шаг.	
Ритмика	Смена позиций ног на сильную долю в музыке.	Смена позиций рук на сильную долю в музыке.	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта.	Поднимание и опускание рук на 4 счета.	Сюжетное занятие «Поезд Деда Мороза». Совершенствовать выполнение упражнений танцевальной ритмики.
Гимнастика	Перестроение в две колонны по ориентирам. Общеразвивающие упражнения с хлопками.	Перестроение в две колонны по ориентирам.	Построение в круг, передвижение по кругу. Перекаты в положении лежа	Построение в рассыпную. Упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к стенке.	
Танец	Танцевальные упражнения: Свободные, плавные движения руками. Танец «снежинки» (разучивание движений).	Танцевальные упражнения: полуприсед, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками. Танец «Снежинки» (Повторение движений, разучивание переходов).	Танцевальные шаги: шаг на носках, шаг с носка. Танец «Снежинки». (Закрепление).	Танцевальные шаги: приставной шаг в сторону. Комбинация танцевальных шагов.	
Муз. - ритм. композиция	«Танец сидя»	«мышонок»	«У оленя дом большой»	«На крутом берегу»	
Пальчиковая гимнастика	«Фонарики»		"зайчики пляшут"		
Игровой самомассаж		«Ладочки-мочалки»		«Водичка»	

## Январь

Вид деятельности	Танцевальная мозаика	Танцевальная мозаика	Танцевальная мозаика
Теория	Знакомство с эмоциями человека.	Знакомство с приемами выражения радости в танце.	Знакомство с приемами выражения грусти в танце.
Ритмика	Поднимание и опускание рук на 2 счета	Поднимание и опускание рук на 2 счета.	Поднимание и опускание рук на 2 счета.
Гимнастика	Группировка лежа на спине; перекатом вперед сели ноги врозь. Лежа на спине, руки вверх, перекаты. Упражнение на расслабление: лежа на спине, полное расслабление.	Построение в круг. Упражнение на расслабление	Построение в шеренгу. Перестроение в две шеренги по ориентирам. Упражнения на укрепление осанки: сед руки за спину в замок. Упражнения на расслабление: потряхивание кистями.
Танец	Комбинации из танцевальных шагов: шаг с носка по кругу вправо, поворот налево и четыре приставных шага.	Комбинации из танцевальных шагов: шаг с носка.	Комбинации из танцевальных шагов: шаг с носка и шаг с небольшим подскоком.
Муз. - ритм. композиция	«Если весело живется»	«Если весело живется»	"паровозик букашка"
Пальчиковая гимнастика	Игропластика		
Игровой самомассаж		«зимние забавы»	"дом"

## Февраль

Вид деятельности	Танцевальная мозаика	Танцевальная мозаика	Танцевальная мозаика	Танцевальная мозаика	
Теория	Знакомство с приемами передачи характерных черт персонажей в танце.	Продолжать знакомство с приемами передачи характера и чувств в танце.			
Ритмика	Поднимание и опускание рук на каждый	Поднимание и опускание рук на каждый счет.	Различие динамики звука «громко-тихо».	Различие темпа музыки «быстро-	Сюжетное занятие

	счет.		На громкую музыку – увеличение круга, на тихую – уменьшение.	медленно». На быструю - прыжки, на спокойную – плавные движения	«Поход в зоопарк».
Гимнастика	Построение в шеренгу и в колонну. Упражнение на развитие силы мышц: змея, ежик. Упражнение на расслабление мышц: в положении лежа вытягивание рук в стороны, вверх.	Построение в круг. Упражнение на дыхание «насос».	Построение в круг, перестроение в шеренгу. Упражнение на осанку. Упражнение на дыхание «насос».	Перестроение в две шеренги. Упражнение для укрепления мышц спины «Морская звезда». Упражнение на дыхание «Вороны»	
Танец	Танец «Лисички и зайцы» (разучивание)	Танец «Лисички и зайцы» (разучивание)	Повторение танцевальных шагов. Танец «Большая стирка» (разучивание движений).	Танец «Большая стирка» (закрепление)	
Муз. - ритм. композиция	"паровозик букашка"	«Песня Муренки»	«ленточки»	«Песня Муренки»	
Пальчиковая гимнастика		«Вот ладошка»		«Мы делили апельсин»	
Игровой самомассаж	Массаж ног «Молоток»		Массаж головы «Барашек»		

### Март

Вид деятельности	Азбука танца	Азбука танца	Азбука танца	Азбука танца	Азбука танца
Теория	Знакомство с рисунком танца «хоровод»	Знакомство с танцем «марш».	Знакомство с рисунком танца «в рассыпную»	Знакомство с рисунком танца линия»	Знакомство с рисунком танца «шахматы»
Ритмика	Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа	Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа.	Повторение ритмического рисунка (хлопки)	Повторение ритмического рисунка (хлопки, притопы)	Самостоятельное создание ритмического рисунка.

Гимнастика	Построение в круг, передвижение по кругу в различные направления (хоровод). Построение в две шеренги. Упражнения для укрепления мышц живота «Кальмар». Упражнения на дыхание «Парус».	Построение в две шеренги. Упражнения на расслабление: лёжа на животе, поочерёдно сгибать ноги в коленях.	Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения на полу. Упражнения на расслабление рук и ног в положении лежа.	Построение в линию. Общеразвивающие упражнения на полу.	В положении лежа на спине вытягивание рук и ног в стороны.
Танец	Танцевальный шаг: с носка по кругу (хоровод).	Танцевальный шаг «марш». Танец «Солдатики» (разучивание).	Танцевальный шаг «марш». Танец «Солдатики» (закрепление).	Комбинирование танцевальных шагов: шаг с носка, прыжки с ноги на ногу. Танец «Капельки» (разучивание).	Комбинирование танцевальных шагов: шаг с небольшим подскоком, марш. Танец «Капельки» (разучивание).
Муз. - ритм. композиция	"хоровод"	«Танец утят»	«Хоровод»	«Танец утят»	«От улыбки»
Пальчиковая гимнастика		«Сорока-белобока»		«Замок»	
Игровой самомассаж	«Паровоз»		«Пироги»		«Блины»

### Апрель

Вид деятельности	Азбука танца	Азбука танца	Азбука танца	Азбука танца	
Теория	Знакомство с рисунком танца «змейка»	Повторение рисунков танцев.			
Ритмика	Самостоятельное создание ритмического рисунка.	Повторение разученных ритмических упражнений	Повторение разученных ритмических упражнений	Повторение разученных ритмических упражнений	Открытое занятие для родителей. «Наши танцы»
Гимнастика	Ходьба «змейкой».	Ходьба «змейкой».	Построение в шеренгу,	Построение в шеренгу,	

	Упражнение на силу мышц лежа на спине, группировка. Расслабление рук и ног в положение сидя.	Упражнение на развитие туловища «Дровосек». Дыхательное упражнение.	колонну и круг, ходьба «змейкой». ОРУ под музыку. Упражнение на расслабление.	колонну и круг, ходьба «змейкой». ОРУ под музыку. Упражнения на укрепление осанки. Дыхательное упражнение.	
Танец	Повторение танцевальных шагов и комбинаций. Танец «Капельки» (закрепление).	Повторение танцевальных шагов и комбинаций. Повторение разученных танцев.	Повторение танцевальных шагов и комбинаций. Повторение разученных танцев.	Повторение танцевальных шагов и комбинаций. Повторение разученных танцев.	
Муз. - ритм. композиция	«Чебурашка»	«Мы пойдем сначала в право»	«Лавота»	«Мы пойдем сначала в право»	
Пальчиковая гимнастика	Игропластика		Игропластика		
Игровой самомассаж		«Улитка»		«Божья коровка»	

### 1.3.2. Учебный план

#### 1.3.3.

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	0,4	1,6
2.	Элементы музыкальной грамоты	8	1,6	6,4
3.	Основы танцевального движения.	7	1,4	5,6
4.	Танцевальная мозаика	13	2	11
5.	Азбука танца	17	2,8	14,2
6.	Сюжетные занятия	2		2
7.	Открытое занятие	1		1
<b>Итого:</b>		50	8,2	41,8

### 1.3.4. Календарно-тематическое планирование (4-5 лет)

#### Октябрь

Вид деятельности	Вводное занятие	Элементы музыкальной грамоты	Элементы музыкальной грамоты	Элементы музыкальной грамоты	Элементы музыкальной грамоты
Теория	Знакомство с детьми,	Знакомство с понятием	Знакомство с понятием	Знакомство с динамикой	Познакомить с различными

	инструктаж по технике безопасности.	«такт».	«Темп»	звука (громко-тихо)	характерами музыки (лирическая, радостная).
Ритмика	Хлопки в такт музыки.	Удары ног в такт музыки.	Различие темпа музыки «быстро-медленно». На быструю - легкий бег, на спокойную – шаг на носочках.	Различие динамики звука «громко-тихо». На громкую музыку – увеличение круга, на тихую – уменьшение.	Различие характера музыки «радостная-спокойная». Под радостную музыку дети бегают, прыгают; под грустную - присели.
Гимнастика	Построение в шеренгу. Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения на расслабление мышц.	Построение в шеренгу. Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения на расслабление мышц.	Построение в колонну. Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения на напряжение и расслабление мышц рук и ног в игровой форме.	Построение в колонну, в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения на расслабление мышц.	Построение в колонну, в круг. Перестроение в две колонны по ориентирам. Общеразвивающие упражнения с хлопками. Упражнения на расслабление мышц.
Танец	Танцевальные упражнения: полуприсед, подъема на носки.	Танцевальные упражнения: полуприсед, подъема на носки.	Танец «Цыплята» (разучивание движений).	Танцевальные упражнения: пружинные полуприседы. Танец «Цыплята» (Повторение движений, разучивание переходов).	Танцевальные упражнения: свободные, плавные движения руками. Танец «Цыплята» (Закрепление).
Муз. - ритм. композиция				«Танец сидя»	«Кузнечик»
Пальчиковая гимнастика	«Кораблик»		«Засолка капусты»		«Семья»
Игровой массаж		Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.		Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.	

### **ноябрь**

<u>Вид деятельности</u>	<u>закрепление основ музыкальной грамотности</u>	<u>закрепление основ музыкальной грамотности</u>	<u>основы танцевальных движений</u>	<u>основы танцевальных движений</u>	<u>основы танцевальных движений</u>
<u>теория</u>	<u>знакомство с понятием "ритм"</u>	<u>знакомство с динамическими</u>			

		<u>оттенками(изменен ие громкости)</u>			
<u>ритмика</u>	<u>"день-день" марш на месте с наклонами в сторону</u>	<u>при тихом звучании идти мягким шагом по кругу,а при громком высоким шагом</u>	<u>использовани е при ходьбе ленточек</u>	<u>хлопки в такт музыки,черед ую с прыжками</u>	<u>перестрое ние в рассыпную ,из шеренге</u>
<u>гимнастика</u>	<u>прыжки под веселую музыку,а медленный шаг под спокойную</u>	<u>"в лесу" движения под музыку(перевопла щение в различных зверей)</u>	<u>ходьба,сидя на стуле</u>	<u>потряхивание кистями рук(для расслабления)</u>	<u>полупресе д,подъем на носки,своб одные плавные движения руками</u>
<u>танец</u>	<u>"два брата"</u>	<u>хоровод"мы пойдемсначала в право"</u>	<u>"лавота"</u>	<u>танец "с султанчиками "</u>	<u>закреплен ие танца "С султанчика ми"</u>
<u>муз.ритм композиция</u>	<u>"полька"(упр."ба бочка", "книжка"</u>	<u>танцевальное упражнение "кукла", "змейка"</u>	<u>танц.упр. "лодка", "кора бль"</u>	<u>"Антошка"</u>	<u>имитацион ные образные упражнени я</u>
<u>пальчиковая гимнастика</u>	<u>"дружная семья"</u>		<u>"зайчики"</u>		
<u>игровой массаж</u>		<u>"веселый мяч"</u>		<u>"колокольчик "</u>	<u>ножками шагаем(ма ссажные коврики)</u>

### Декабрь

<b>Вид деятельности</b>	Основы танцевального движения	Основы танцевального движения	закрепление Основы танцевального движения	закрепление Основы танцевального движения	Сюжетное занятие
Теория	Знакомство с основными танцевальными позициями ног.	Знакомство с основными танцевальными позициями рук.	Знакомство с основными танцевальными шагами (на носочках, шаг с носки)	Знакомство с танцевальным шагом приставной шаг.	
Ритмика	Смена позиций ног на сильную долю в музыке.	Смена позиций рук на сильную долю в музыке.	Акцентированна я ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта.	Поднимание и опускание рук на 4 счета.	Сюжетное занятие «Поезд Деда Мороза». Совершенствоват

Гимнастика	Перестроение в две колонны по ориентирам. Общеразвивающие упражнения с хлопками. Упражнения на укрепление осанки.	Перестроение в две колонны по ориентирам. Перекаты в положении лежа («бревно»). Упражнения на укрепление осанки. Упражнение на дыхание.	Построение в круг, передвижение по кругу. Перекаты в положении лежа («бревно»). Упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к стенке.	Построение в рассыпную. Группировка лежа на спине; перекатом вперед сели ноги врозь. Лежа на спине, руки вверх, перекаты. Упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к стенке.	ь выполнение упражнений танцевальной ритмики.
Танец	Танцевальные упражнения: Свободные, плавные движения руками. Танец «Снеговика» (разучивание движений).	Танцевальные упражнения: полуприсед, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками. Танец «Снеговика» (Повторение движений, разучивание переходов).	Танцевальные шаги: шаг на носках, шаг с носка. Танец «Снеговика». (Закрепление).	Танцевальные шаги: приставной шаг в сторону. Комбинация танцевальных шагов.	
Муз. - ритм. композиция	«Танец сидя»	«Кузнечик»	«У оленя дом большой»	«На крутом берегу»	
Пальчиковая гимнастика	«Фонарики»		Игропластика		
Игровой самомассаж		«Ладочки-мочалки»		«Водичка»	

### Январь

Вид деятельности	Танцевальная мозаика	Танцевальная мозаика	Танцевальная мозаика
Теория	Знакомство с эмоциями человека.	Знакомство с приемами выражения радости в танце.	Знакомство с приемами выражения грусти в танце.
Ритмика	Поднимание и опускание рук на 4 счета	Поднимание и опускание рук на 2 счета.	Поднимание и опускание рук на 2 счета.
Гимнастика	Построение в круг, передвижение по кругу. Группировка лежа на спине;	Построение в круг. Стойка на одной ноге. Упражнение на расслабление:	Построение в шеренгу. Перестроение в две шеренги по ориентирам. Упражнения на



	перекатом вперед сели ноги врозь. Лежа на спине, руки вверх, перекаты. Упражнение на расслабление: лежа на спине, полное расслабление.	потряхивание кистями рук.	укрепление осанки: сед руки за спину в замок. Упражнения на расслабление: потряхивание кистями. Упражнения на укрепление осанки: сед руки за спину в замок.
Танец	Комбинации из танцевальных шагов: шаг с носка по кругу вправо, поворот налево и четыре приставных шага.	Комбинации из танцевальных шагов: шаг с носка.	Комбинации из танцевальных шагов: шаг с носка и шаг с небольшим подскоком.
Муз. - ритм. композиция	«Если весело живется»	«Если весело живется»	«На крутом бережку»
Пальчиковая гимнастика	Игропластика		Игропластика
Игровой самомассаж		«Строим дом»	

### Февраль

Вид деятельности	Танцевальная мозаика	Танцевальная мозаика	Танцевальная мозаика	Танцевальная мозаика	
Теория	Знакомство с приемами передачи характерных черт персонажей в танце.	Продолжать знакомство с приемами передачи характера и чувств в танце.			
Ритмика	Поднимание и опускание рук на каждый счет.	Поднимание и опускание рук на каждый счет.	Различие динамики звука «громко-тихо». На громкую музыку – увеличение круга, на тихую – уменьшение.	Различие темпа музыки «быстро-медленно». На быструю - легкий прыжки, на спокойную – плавные движения	Сюжетное занятие «Поход в зоопарк».
Гимнастика	Построение в шеренгу и в колонну. Упражнение на развитие силы мышц: змея, ежик. Упражнение на расслабление мышц: в положении лежа	Построение в круг. Упражнения на развитие гибкости: упор сидя между пятками, колени врозь; сед ногами врозь с наклоном вперед; упор	Построение в круг. Упражнения на развитие гибкости: упор сидя между пятками, колени врозь; сед ногами врозь с наклоном вперед; упор стоя	Перестроение в две шеренги. Упражнение для укрепления мышц спины «Морская звезда». Упражнение на дыхание «Вороны»	

	вытягивание рук в стороны, вверх.	стоя согнувшись. Упражнение на дыхание «насос».	согнувшись. Упражнение на дыхание «насос».		
Танец	Танец «Лисички и зайцы» (разучивание)	Танец «Лисички и зайцы» (закрепление)	Повторение танцевальных шагов. Танец «Большая стирка» (разучивание движений).	Хореографические упражнения: полуприсед, подъёма на носки. Танец «Большая стирка» (закрепление)	
Муз. - ритм. композиция	«У оленя дом большой»	«Песня Мууренки»	«Галоп шестерками»	«Песня Мууренки»	
Пальчиковая гимнастика		«Вот ладошка»		«Мы делили апельсин»	
Игровой самомассаж	Массаж ног «Молоток»		Массаж головы «Барашек»		

### Март

Вид деятельности		Азбука танца	Азбука танца	Азбука танца	Азбука танца	Азбука танца
Теория		Знакомство с рисунком танца «хоровод»	Знакомство с танцем «марш».	Знакомство с рисунком танца «в рассыпную»	Знакомство с рисунком танца линия»	Знакомство с рисунком танца «шахматы»
Ритмика		Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.	Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки	Повторение ритмического рисунка (хлопки)	Повторение ритмического рисунка (хлопки, притопы)	Самостоятельное создание ритмического рисунка.
Гимнастика	Построение в круг, передвижение по кругу в различные направления (хоровод). Построение в две	Построение в две шеренге. Упражнение на развитие гибкости: сидя, ноги врозь, руки в сторону,	Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения на полу. Упражнения на расслабление рук и ног в положении	Построение в линию. Общеразвивающие упражнения на полу. Упражнение на укрепление осанки: опора у стенки.	Построение в шахматном порядке. Упражнение на силу мышц разгибателей спины: «лодочка». В положении лежа на	

	шеренги. Упражнения для укрепления мышц живота «Кальмар». Упражнения на дыхание «Парус».	наклониться достать до пола. Упражнения на расслабление: лёжа на животе, поочередно сгибать ноги в коленях.	лежа.		спине вытягивание рук и ног в стороны.
Танец	Танцевальный шаг: с носка по кругу (хоровод).	Танцевальный шаг «марш». Танец «Солдатики» (разучивание).	Танцевальный шаг «марш». Танец «Солдатики» (закрепление).	Комбинирование танцевальных шагов: шаг с носка, прыжки с ноги на ногу. Танец «Капельки» (разучивание).	Комбинирование танцевальных шагов: шаг с небольшим подскоком, марш. Танец «Капельки» (разучивание).
Муз. - ритм. композиция	«Галоп шестерками»	«Танец утят»	«Хоровод»	«Танец утят»	«От улыбки»
Пальчиковая гимнастика		«Сорока-белобока»		«Замок»	
Игровой массаж	«Паровоз»		«Пирог»		«Блины»

### Апрель

Вид деятельности	Азбука танца	Азбука танца	Азбука танца	Азбука танца	
Теория	Знакомство с рисунком танца «змейка»	Повторение рисунков танцев.			
Ритмика	Самостоятельное создание ритмического рисунка.	Повторение разученных ритмических упражнений	Повторение разученных ритмических упражнений	Повторение разученных ритмических упражнений	Открытое занятие для родителей. «Наши танцы»
Гимнастика	Ходьба «змейкой». Упражнение на силу мышц разгибателей спины: лежа на спине, группировка. Расслабление рук и ног в положение сидя.	Ходьба «змейкой». Упражнение на развитие туловища «Дровосек». Упражнения на укрепление осанки. Дыхательное упражнение.	Построение в шеренгу, колонну и круг, ходьба «змейкой». ОРУ под музыку. Упражнение на расслабление.	Построение в шеренгу, колонну и круг, ходьба «змейкой». ОРУ под музыку. Упражнения на укрепление осанки. Дыхательное	

				упражнение.	
Танец	Повторение танцевальных шагов и комбинаций. Танец «Капельки» (закрепление).	Повторение танцевальных шагов и комбинаций. Повторение разученных танцев.	Повторение танцевальных шагов и комбинаций. Повторение разученных танцев.	Повторение танцевальных шагов и комбинаций. Повторение разученных танцев.	
Муз. - ритм. композиция	«Чебурашка»	«Мы пойдем сначала в право»	«Лавота»	«Мы пойдем сначала в право»	
Пальчиковая гимнастика	Игропластика		Игропластика		
Игровой самомассаж		«Улитка»		«Божья коровка»	

### 1.3.5. Планируемые результаты

В результате реализации программы дети младше-среднего дошкольного возраста знают о назначении отдельных упражнений. Знают основные танцевальные шаги, умеют их комбинировать. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмичный рисунок. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно. Знают основные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку.

## 2. Комплекс организационно педагогических условий реализации программы

### 2.1 Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

Занятия должны проводиться в светлом, просторном и проветриваемом помещении, соответствующее санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

#### Оборудование:

- аудиоаппаратура и фонотека для проведения упражнений и игр;
- иллюстрационный материал;
- специальная и методическая литература, картотеки дыхательной гимнастики и самомассажа;
- гимнастические коврики (при отсутствии коврового покрытия);
- реквизит для танцев и игр (ленточки, мяч и т.д.).

**Форма обучающихся:** белая футболка, черные шорты или лосины, белые носки, мягкая балетная обувь, волосы у девочек собраны. Для участия в утренниках и открытых занятиях необходимы концертные костюмы.

**Кадровые условия реализации программы:**

Реализация программы осуществляется педагогическим работником, имеющим высшее или среднее педагогическое образование, прошедшим курсы повышения квалификации или переобучения по профилю программы.

**Учебно-методическое обеспечение:**

При разработке программы использовались:

- Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.;
- Пособие для педагогов дошкольных учреждений «Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду» Слуцкая С.Л.

## 2.2. Форма контроля

В рамках дополнительного образования по программе «РитМикс» проводится аттестация в форме педагогической диагностики.

Формы контроля усвоения программы:

- групповая оценка работы;
- наблюдение;
- показ;
- диагностирование.

В течение года, обучающиеся участвуют в праздниках ДОО с танцевальными композициями. В конце года проводится открытое занятие для родителей с мини-концертом, что является конечной формой контроля знаний, умений, навыков и творческой самореализации учащихся.

## 2.3. Оценочные материалы

### Педагогическая диагностика

**Цель:** выявление и анализ уровня реализации рабочей программы, музыкально-ритмического и психомоторного развития ребенка.

**Основной метод:** наблюдение за обучающимися в процессе выполнения заданий.

**Периодичность:** диагностика проводится 2 раза в год, в начале и в конце периода обучения.

## Уровни усвоения программы

### Низкий уровень:

#### *1. Уровень образовательных результатов:*

- Понимает значение специальных терминов, но не может воспроизвести их названия
- не запоминает или плохо запоминает методические правила и порядок исполнения упражнений, движений и танцевальных комбинаций (более 10 показов);
- с трудом воспроизводит музыкальный ритм, плохо различает контрастные части музыкального произведения; движения не совпадают с темпом, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога;
- С трудом запоминает и воспроизводит последовательность пространственно-композиционных перестроений.

#### *2. Уровень творческой активности:*

- Отсутствует образно-пластическое мышление, способность к фантазированию слабо выражена;
- Способность к интерпретации музыкального образа в пластике слабо выражена;
- На занятиях пассивен, не проявляет творческой инициативы и не поддерживает инициативы, исходящие от окружающих;
- Неудачи способствуют снижению мотивации к обучению. В собственных неудачах винит окружающих.

#### *3. Уровень развития мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер:*

- Не способен контролировать свою деятельность, нуждается в постоянном контроле со стороны педагога.
- С трудом овладевает необходимым объемом знаний.
- Отсутствует потребность к самосовершенствованию в данной сфере творческой деятельности, фактическое стремление к достижению результатов обучения.
- На занятиях эмоционально скован, невнимателен, медлителен
- Постоянно стремится уйти на задний план (в последних рядах чувствует себя комфортнее.
- Неадекватно реагирует на замечания педагога, малообщителен, агрессивен по отношению к сверстникам, отказывается следовать нормам поведения на занятиях.

## Средний уровень:

### *1. Уровень образовательных результатов:*

- Достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике методические правила исполнения программных упражнений и движений соответствующего года обучения;
- Запоминает методические правила и последовательность исполнения упражнений, движений и танцевальных комбинаций с 4-5 показа; выполняет учебные задания с некоторыми подсказками педагога;
- Воспроизводит заданный ритм, различает контрастные части музыкального произведения, охарактеризовать музыкальный образ словами затрудняется; в движениях выражается общий характер, темп музыки;
- Хорошо ориентируется в пространстве: достаточно быстро запоминает и воспроизводит последовательность пространственно-композиционных перестроений;

### *2. Уровень творческой активности:*

- Развито творческое воображение и фантазия;
- Ярко выражена способность к интерпретации музыкального образа в пластике (способность к импровизации);
- Мимика и пантомимика достаточно выразительные. Способен передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции; в танцевальных и пластических импровизациях использует набор знакомых, ранее изученных движений;
- На занятиях проявляет активность, любознательность и творческую инициативу.
- Способен анализировать собственную деятельность, самостоятельно делать выводы и устранять недочеты.
- Демонстрирует стремление к лидерству в творческом процессе.

### *3. Уровень развития мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер:*

- Сформирован устойчивый интерес к творческой деятельности.
- Стремится к достижению реального результата в обучении. Не останавливается на достигнутом. Неудачи в творчестве являются своеобразным стимулом к самосовершенствованию.
- На занятиях эмоционально раскрепощен, стремится к максимально грамотному выполнению учебного или творческого задания.

- Адекватно реагирует на замечания педагога, на доброжелательную критику со стороны сверстников, общителен, доброжелателен по отношению к окружающим, способен к сопереживанию сверстникам, проявляет живой интерес к занятиям.
- Способен к самоанализу и самоконтролю.

### Высокий уровень:

#### *1. Уровень образовательных результатов:*

- Свободно владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике методические правила исполнения программных упражнений и движений соответствующего года обучения.
- Быстро (с 1-2 показов) запоминает методические правила и последовательность исполнения упражнений, движений, танцевальных комбинаций. Самостоятельно, без помощи педагога, исполняет движения, строго следуя методическим правилам.
- Владеет большим объемом информации, самостоятельно переносит усвоенное на новый материал. Умеет интегрировать и синтезировать информацию. Использует альтернативные пути для поисков нужной информации. Свободно воспроизводит сложный ритмический рисунок. Движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, динамическими оттенками, фразами музыкального произведения.
- Прекрасно ориентируется в пространстве: моментально запоминает и воспроизводит последовательность пространственно-композиционных перестроений.

#### *2. Уровень творческой активности:*

- Обладает богатым воображением, способен воспринимать неоднозначные вещи, имеет высокие эстетические ценности.
- Стремится к решению задач повышенной сложности: способен выражать свои чувства не только в движении, но и вербально; в танцевальных импровизациях использует и нестандартные пластические средства; стремится сочинять новые движения, выражая при их помощи разнообразную гамму чувств, пытаясь раскрыть задуманный танцевальный образ.
- Обладает ярко выраженными способностями к композиционному творчеству: генерирует оригинальные идеи, способен увлечь ими других участников учебного и творческого процесса и воплотить задуманное в реальность.
- Обладает ярко выраженными лидерскими качествами.



### 3. Уровень развития мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер:

- Проявляет ярко выраженный интерес к творческой деятельности. Любознателен.
- Умеет оценивать, как результат, так и сам процесс работы (решение учебных и творческих задач). Активно стремится к самосовершенствованию.
- Эмоционально раскрепощен, постоянно стремится выйти на первый план во время занятий. Проявляет творческую инициативу.
- Умеет предвидеть последствия своих и чужих действий, анализирует всякую возникшую ситуацию, прежде чем действовать в ней.
- Адекватно реагирует на замечания педагога, на доброжелательную критику со стороны сверстников, общителен, доброжелателен по отношению к окружающим, способен к сопереживанию к сверстникам.
- Способен к самоанализу, самоконтролю.

### Диагностическая карта

ФИО ребенка	Уровень образовательных результатов		Уровень творческой активности		Уровень развития мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер		Средний балл	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

### 2.4. Методические материалы

#### Методы и приемы:

1. Демонстрационные: показ, пример, видео и иллюстрации.
2. Вербальные: инструктаж, беседа; комментарии, самоанализ.
3. Практические: упражнение; игра; творческая импровизация; гимнастика партерная; самоконтроль; взаимоконтроль.

#### Методы воздействия:

Убеждение: беседа-диалог, рассказ, дискуссия, доказательство, личный пример.

Внушение: формы прямого внушения: команды, распоряжения, внушающие наставления; формы косвенного внушения: намек, косвенное одобрение, косвенное осуждение.

Поощрение: формы поощрения: прямое одобрение, «психологическое поглаживание».

Педагогическая поддержка: индивидуальные беседы, консультации и т.д.

### Структура занятия

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, ритмические танцы); танцевально-ритмическая гимнастика.

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: теория, ритмические танцы, гимнастика.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводятся итоги, и дети возвращаются в группу.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (*отдельному движению*);
- Этап углубленного разучивания упражнений;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

<b>Начальный этап</b>	<b>Этап углубленного разучивания</b>	<b>Этап закрепления и совершенствования</b>
- название упражнения; - показ; - объяснение техники; - опробования упражнений.	- уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения;	- закрепление двигательного навыка; - выполнение упражнений более высокого уровня;

	- усовершенствование ритма; -свободное и слитное выполнение упражнения.	- использование упражнений в комбинации с другими; - формирование индивидуального стиля.
--	--	---

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Чтобы учебный процесс у детей 3-5 лет был эффективным, на занятиях по ритмике, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника – игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз – физкультминуток – в том случае, если достаточно большая часть занятия проводится сидя на стульях; или же наоборот – для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются на занятиях имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста.

Данные занятия способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

## 2.5. Список литературы

Для педагога:

1. Адеева Л.М. Пластика. Ритм. Гармония. – СПб., 2006. – 52 с. – ISBN: 978-5-7379-0491-3.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - ISBN: 978-5-9901725-2-4.
3. Бекина С.И., Ломова Т.Н, Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М.: просвещение, 1983. – 288 с, ил., нот.
4. Богаткова Л.Н. Танцы для детей. – м.: Детгиз, 1959. – 381 с.
5. Никитин Б.П. Ступеньки творчества или развивающие игры, 1990.  
Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – ISBN: 978-5-8112-3438-7.
6. Колодницкий Г.А., «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танца для детей». Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. – М.: Издательство «Гном-Пресс», «Новая школа». 1998г. – ISBN:5-86275-122-Х
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду/ С. Л. Слуцкая – М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2006 – 270 с ISBN:978-5-8252-0049-1
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. – ISBN: 5-89814-068-0
9. Фомина Н.А. «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика». – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005. – ISBN: 978-5-85939-497-5

Для детей и родителей:

1. Васильева Т. К. Секрет танца. - СПб: Диамант, 2007
2. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. - М.: Детская литература, 2009
3. Остапенко Л. Оздоровительная гимнастика для дошкольников 3-6 лет С-П2006.:
4. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М.: Просвещение, 2006