

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад №10

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
От «30» августа 2024 г
Протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ д/с №10
_____ И.А. Соколова

**Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритмическая мозаика»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся 5-7 лет
Срок реализации: 64 учебных часа

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования:
Скворцова Н.Ю.

г. Калининград
2024 г.

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - Программа) «Ритмическая мозаика» имеет **художественную направленность**.

Данная программа направлена на художественное воспитание ребенка, обогащение его духовного мира, на развитие творческого потенциала личности, устойчивого интереса к танцевальному искусству, активному здоровому образу жизни.

Искусство хореографии – явление общечеловеческое, имеющее многовековую историю развития. В основе его происхождения лежит непреодолимое стремление человека к ритмичному движению, потребность выразить свои эмоции средствами пластики, гармонично связывая движение и музыку.

Хореография, являясь одним из синтетических видов творчества, включает в себя основы различных видов искусств: музыкального и театрального, декоративно - прикладного и художественного творчества, классического, народного, современного танцев и пластики. Занятие хореографией способствует не только развитию внешних данных ребенка, но и формированию его внутреннего мира.

Актуальность данной программы состоит в том, что основываясь на синтезе музыки и пластики, она открывает огромные возможности для воспитания души и тела, способствует психологическому раскрепощению ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного музыкального инструмента, самовыражению через движения. Музыкально-ритмические упражнения – универсальное средство развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения. Танцевально-ритмическая гимнастика и нетрадиционные виды упражнений. Доступность этих видов основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Программа дает возможность детям проявить себя, творчески раскрыться в области танцевального искусства. Доказано, что занятия под музыку для детей имеют особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов (исследования Н.А. Бернштейна, В.М. Бехтерева,

методика М. Фильденкрайза и др.). В то же время, движения под музыку являются для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, возможностью выразить свои эмоции, проявить свою энергию.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Фитболы, которые входят в нетрадиционные виды упражнений, также эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки», что способствует формированию очень важного для ребенка двигательного навыка - прыжка из различных исходных положений. Поддерживание равновесия привлекает к координационной работе многочисленные мышечные группы, решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Возможности применения ритмических упражнений довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи актуальной становится разработка программы по хореографии в дошкольной организации с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Отличительная особенность программы заключается в том, что большое внимание в ней уделено не только развитию творческих способностей, но и развитию психо-физических данных ребенка, с помощью образно-игровых упражнений, благодаря которым ребенок развивает не только свои физические способности, но и образно-логическое мышление, воображение.

Адресат программы. Для обучения принимаются все желающие в возрасте 5-7, посещающие МАДОУ д/с №10 г. Калининграда.

Объем и срок освоения программы. Срок освоения программы составляет 8 месяцев. На полное освоение программы требуется 64 часа. 1 учебный час - 1 занятие.

Формы обучения. Основные формы реализации программы – очные занятия с группой детей.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в группах одного возраста. Используются фронтальные формы работы с детьми. Состав группы постоянный. Набор детей – свободный. Количество детей в группе 5-15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 64 часа. Продолжительность одного занятия составляет 25-30 минут. Регулярность занятий – два раза в неделю.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что в процессе ее освоения у детей развиваются не только творческие, но и интеллектуальные способности. Это достигается за счет развития музыкального слуха, внимания, памяти, координации движения, развития чувства ритма, основ сценического мастерства. Кроме того, программа позволяет познакомить детей с музыкальными произведениями мировой классики, лучшими образцами народной музыки, произведениями зарубежных и отечественных композиторов и балетмейстеров.

В ходе реализации программы у детей воспитывается художественный вкус, трудолюбие, желание постигать азы мастерства.

Новизна программы: содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки, игровой материал, которые используются на всех занятиях.

Практическая значимость программы состоит в формировании у обучающихся навыков танцевального мастерства, создание соответствующей учебной среды для обучающихся, оптимизация форм, средств и методов развития знаний, умений и навыков обучающихся. Освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, а также создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию. Занятия хореографией позволяют раскрыть индивидуальные творческие способности ребенка, способствуют положительной самооценки, а также нацелены на то, чтобы научить каждого ребенка управлять своим телом через развитие и раскрытие эмоций и волевых импульсов.

Ведущие теоретические идеи, к которым можно отнести изучение истории возникновения хореографического искусства, а также теоретических основ хореографии. Важную роль играют также теории освоения техники, стиля, манеры исполнения основных элементов различных хореографических направлений. Ключевые понятия: ритмика, хореография, танец, музыкальный ритм, разминка, партер, танцевальная аэробика, профессиональная терминология, основные направления хореографии (классический танец, народный танец, балетный танец, современный танец).

Программа является практико-ориентированной.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы. Формирование творческих способностей детей через овладение хореографическим искусством.

Задачи программы:

Образовательные:

- научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского бального танца;
- научить вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
- сформировать у обучающихся практические умения и навыки заданным направлениям хореографического искусства, подготовить обучающихся к применению полученных знаний в практической деятельности.

Развивающие:

- совершенствовать психомоторные способности детей, мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать репродуктивное и продуктивное воображение, фантазию, творчество, наглядно-образное, ассоциативное мышление, самостоятельное художественное осмысление хореографического материала;
- выявлять и развивать заложенные в воспитаннике способности: музыкальный слух, память, чувство ритма, формирование умений говорить на языке танца через эмоции, жесты, пластику, мимику, умение двигаться грациозно.

Воспитательные:

- способствовать формированию общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- знакомить с лучшими образцами хореографического искусства;
- давать возможность творческого самовыражения;
- формировать потребность здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Тема	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1-2	«Осенние листочки»	2	0	2	0	Наблюдать Построение в шеренги, «мяч», «птицы», приседания, «окошко»
3-4	«Ветерок»	2	0	2	0	Марш, шаги на полупальцах и пятках
5-6	«Листики»	2	0	2	0	Наблюдать Как дети вслушиваются в текст музыкального сопровождения и исполнять движения в соответствии с ним.
7-8	«Капельки»	2	0	2	0	Наблюдать исполнение
9-10	«Солнышко и дождик»	2	0	2	0	«Кошечка» наклоны к ногам, «змейка»
11-12	«Топотушки»	2	0	2	0	Наблюдать выполнение легких прыжков, не сходя со своего места.
13-14	«Лошадка»	2	0	2	0	Наблюдать выполнение легкого бега и кружения на полупальцах
15-16	«Садовник и козлята»	2	0	2	0	Наблюдение за эмоциональностью исполнения танца всеми детьми.
17-18	«Танец елочек»	2	0	2	0	Наблюдать исполнение движения синхронно . Выполнение ритмичных хлопков в парах, умение детей исполнять «пружинку»
19-20	«Петушок»	2	0	2	0	Марш, шаги на полупальцах и пятках
21-22	«Карандаш»	2	0	2	0	Наблюдать за четким

						исполнением позиций к ногам
23-24	«Кошечка»	2	0	2	0	Шаги на полупальцах
25-26	Сотте по 1 позиции	2	0	2	0	Наблюдать исполнение прыжков, не сходя со своего места. прыжки
27-28	«Снежинки»	2	0	2	0	Наблюдение за выполнением легкого образного исполнения танца.
29-30	«Часики»	2	0	2	0	Наблюдение за выполнением легкого образного исполнения танца.
31-32	«Журавленок»	2	0	2	0	Выполнение легких прыжков и полуприседаний
33-34	«Мишки и мышки»	2	0	2	0	Выполнение хлопков, поклонов
35-36	«Танец с игрушками»	2	0	2	0	Наблюдение за ориентацией, определять свое место в рисунке танца
37-38	«Змейка»	2	0	2	0	выполнение максимально прогибать спину в «змейке» и вытягивать руки, делая хороший упор.
39-40	«Матрешки»	2	0	2	0	выполнение выставления ноги на пятку.
41-42	«Клубочек»	2	0	2	0	умение детей быстро реагировать на смену музыкальных отрывков.
43-44	«Коробочка»	2	0	2	0	Наблюдать гибкость, растягивая мышцы спины и ног.
45-46	«Дружные пальчики»	2	0	2	0	Наблюдать умение детей самостоятельно держать позиции ног
47-48	«Парный танец с хлопками»	2	0	2	0	Наблюдать за правильной постановкой рук и положение корпуса
49-50	«Воробушки и автомобиль»	2	0	2	0	Наблюдать легкий бег, с кружением (птички) и стремительность бега.

51-52	«Салют»	2	0	2	0	Наблюдать вслушиваться в музыкальное сопровождение и в соответствии с ним менять движения.
53-54	«Дробный шаг»	2	0	2	0	Наблюдать соотносить свои движения с движениями партнера
55-56	«Паучки»	2	0	2	0	Наблюдать активно работать пальчиками, доставая ими до пола, не сгибать колени
57-58	«Станем в круг»	2	0	2	0	Наблюдать Выполнение легких прыжков, ритмичных хлопков и притопов
59-60	«Бабочка»	2	0	2	0	Наблюдать умение детей растягивать мышцы, наклоняясь к ногам и в разные стороны.
61-62	«Вот как мы шагаем»	2	0	2	0	Наблюдать за осанкой детей, за точным продвижением по кругу друг за другом, сохраняя ровную линию.
63-64	«Танец с воздушными шарами»	2	0	2	0	Наблюдать умение детей работать с предметом. Обратить внимание детей на мягкость в работе с шариками(без надавливания и сжатия)
	Итого	64	0	64	0	

Содержание учебного плана

№	Тема	Программное содержание
1-2	«Осенние листочки»	Познакомить детей с правилами поведения в зале, познакомить каждого ребенка с его местом в разминке. Разучить с детьми основную позицию ног. - 1. Разучить движения руками «мяч» вперед. Вверх, в стороны. Обращать внимание детей на округлость рук. Приучать детей одновременно с взрослым приседать, разводя колени в стороны
3-4	«Ветерок»	Приучать детей двигаться друг за другом по кругу. Обращать внимание на внешние ориентиры. Обучать умению ходить высоко поднимая ноги, согнутые в коленях. Предложить детям образно исполнить легкий бег – ветерок, ветерок с листиками (взмахи рук). Формировать умение ходить дробным шагом
5-6	«Листики»	Приучать детей правильно держать листочки, не напрягая кисть руки. Продолжать формировать навык построения в круг. Отрабатывать легкий воздушный бег и кружение на полупальцах..
7-8	«Капельки»	Развивать творческое и игровое воображение детей. Совершенствовать стремительность бега и мягкий осторожный шаг
9-10	«Солнышко и дождик»	Познакомить детей с начальными упражнениями растяжки. Приучать детей исполнять все движения одновременно со взрослым, не отвлекаясь, не расслабляясь. Формировать умение детей поднимать верхнюю часть корпуса на прямых руках. Развивать образное мышление, гибкость.
11-12	«Топотушки»	Продолжать формировать правильную осанку, постановку ног и рук. Следить за точным исполнением упражнений, большой амплитудой взмахов рук. Обращать внимание детей на выворотность стоп и кистей рук.
13-14	«Лошадка»	Продолжать обучать детей умению двигаться по кругу друг за другом. Разучить с детьми движение прямого галопа – лошадка. Обращать внимание детей на точное выставление ноги вперед и позицию рук.
15-16	«Садовник и козлята»	Провести с детьми беседу о характере танца. Провести аналогию между каплями и прыжками. Приучать детей двигаться точно в соответствии с ритмическим рисунком музыкального сопровождения. Отрабатывать исполнения ритмичной пружинки и притопов..
17-18	«Танец елочек»	Провести беседу с детьми о характере танца и соответствующих движениях. Формировать умение двигаться по кругу, ссужать круг и расширять его, не ломая ровной линии. Отрабатывать легкие прыжки, кружение на полупальцах»
19-20	«Петушок»	Познакомить детей с новым упражнением - шаг с

		высоким подъемом ног (петушок). Приучать детей не спешить, двигаться точно в соответствии с ритмическим рисунком музыкального сопровождения. Продолжать приучать детей двигаться по кругу друг за другом, не обгоняя.
21-22	«Карандаш»	Приучать детей самостоятельно исполнять знакомые упражнения. Быстро ориентироваться по словесным командам педагога. Помочь детям максимально прогнуть спину, потянуться к носочкам, закрыться в наклонах. Следить за четким исполнением позиций.
23-24	«Кошечка»	Познакомить детей с новым шагом – на мягких полупальцах. Развивать образное мышление, двигательную активность, танцевальное творчество. Продолжать формировать умение детей двигаться точно друг за другом, сохраняя ровную линию круга
25-26	Сотте по 1 позиции	Приучать детей внимательно слушать музыкальное сопровождение и совмещать свои движения с ритмическим рисунком.. Приучать детей правильно исполнять приседания из 2 позиции ног. Обращать внимание детей на постановку рук.
27-28	«Снежинки»	Обучать детей умению работать с предметом (ленточки) Продолжать учить строиться в круг, расширять и сужать его. Отрабатывать легкий бег на полупальцах и воздушные прыжки. Формировать умение детей исполнять большие взмахи лентами над головой, вверх – вниз, исполнять небольшие взмахи с вращением.
29-30	«Часики»	Разучить с детьми новое упражнение. Приучать детей точно исполнять наклоны в стороны, не разворачивая корпус. Продолжать приучать детей внимательно следить за правильной постановкой ног и рук, прогибом спины при выполнении упражнения
31-32	«Журавленок»	Разучить с детьми новое упражнение. Провести аналогию с животным миром. Приучать детей точно за педагогом повторять все упражнения. Развивать старание, внимательность, желание сделать все правильно, в соответствии с показом.
33-34	«Мишки и мышки»	Разучить с детьми новую комбинацию шагов и прыжков. Продолжать учить детей внимательно слушать музыку, различать сильные доли такта и исполнять в соответствии с музыкой ритмичные хлопки. Обращать внимание детей на высокие полупальцы при кружении и положение рук (у мальчиков и девочек разное)
35-36	«Танец с игрушками»	Приучать детей не отвлекаться на игрушки, правильно держать их перед собой, поднимать вверх (вытянутые руки), аккуратно сажать на пол. Приучать детей соотносить свои движения с текстом музыкального сопровождения. Разучить с детьми выставление ноги на пятку в стороны.
37-38	«Змейка»	Приучать детей исполнять всю комбинацию упражнений без напряжения, с правильными

		позициями, с максимальными наклонами.
39-40	«Матрешки»	Добиваться веселого, озорного исполнения танца. Обратить внимание детей на повторяющийся элемент кружения на проигрыш. Формировать умение детей самостоятельно менять движения со сменой музыкальных отрывков. Точно в 16 такте исполнять глубокий поклон с разводом руки и громким «Ух!».
41-42	«Клубочек»	Развивать игровую активность детей, умение собираться в круг и бегать врассыпную, «ниточкой» друг за другом. Отрабатывать мягкий бег и стремительность бега
43-44	«Коробочка»	Познакомить детей с новым упражнением «коробочка». Обратить внимание на исходное положение как в «змейке». Помочь детям правильно раскрыть ноги, прогнуть спину, максимально закрываясь в позиции.
45-46	«Дружные пальчики»	Познакомить детей с новыми упражнениями для рук. Обращать внимание детей на позицию пальцев рук. Добиваться мягкости, пластичности движений. В упражнении пальчики формировать умение детей быстро работать пальцами, кулачками, кистями рук.
47-48	«Парный танец с хлопками»	Приучать детей двигаться парами по кругу, сохраняя равное расстояние между парами, и ровную линию круга. Отрабатывать ритмичные тройные хлопки и хлопки в парах. (себе – друг другу). Отрабатывать легкие прыжки на месте, кружение в парах в позиции «лодочка».
49-50	«Воробушки и автомобиль»	Развивать игровое творчество детей, желание быть ведущим (водители). Выбатывать выдержку, умение дослушивать музыку до конца.
51-52	«Салют»	Приучать детей работать с предметом: правильно брать султанчики, не разворачивая кисть руки, взмахивать султанчиками над головой, за спиной, вращательные движения руками. Формировать умение детей бегать по кругу и перестраиваться в шеренгу
53-54	«Дробный шаг»	Исполнять всю знакомую разминку в парах. Совершенствовать умение детей двигаться парами по кругу, сохраняя равное расстояние и ровную линию круга. Отрабатывать четкое исполнение прямого галопа
55-56	«Паучки»	Познакомить детей с новыми упражнениями. Добиваться большой амплитуды махов, вращательных движений рук. Отрабатывать четкие приседания и высокие легкие прыжки.
57-58	«Станем в круг»	Развивать двигательную активность детей, умение слышать различные контрастные части музыки.
59-60	«Бабочка»	Познакомить детей с новым упражнением «Бабочка». Формировать умение детей правильно садиться, подбирать ноги, (как можно ближе к корпусу), Обратить внимание детей на захват стоп руками
61-62	«Вот как мы шагаем»	Познакомить детей с новой комбинацией шагов, бега,

		прыжков. Приучать детей вслушиваться в текст сопровождения и в соответствии с ним исполнять все движения.
63-64	«Танец с воздушными шарами»	Совершенствовать умение детей ссужать и расширять круг, бегать по кругу, сохраняя равное расстояние, кружиться на высоких полупальцах. Добиваться легкого веселого исполнения танца всеми детьми.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся
будут иметь:

- устойчивый интерес к танцу;
- чувства ритма;
- музыкальную память;
- эмоциональную отзывчивость.

будут знать:

- движения, изученные по программе обучения,
- хореографические термины.

будут уметь:

- грамотно выполнять упражнения;
- выразительно и артистично передавать характер музыки и танца;
- применять теоретические знания в практической деятельности.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Начало занятий	1 октября
Окончание занятий	31 мая
Каникулы	29.12.23-08.01.2025
Выходные и праздничные дни	04.11.2024-День народного Единства 23.02.202-День Защитника Отечества 08.03.2025-Международный женский день 01.05-04.05.2025 Праздник Весны и труда 08.05-09.05.2025 День Победы
Продолжительность обучения по программе	64 учебных часа
Объем	64 учебных часа
Количество занятий в неделю	2 раз в неделю
Занятия	По расписанию

2.2. Условия реализации программы

Музыкальный зал оснащен необходимым оборудованием, дидактическими материалами и наглядными пособиями

Материально-техническое обеспечение программы

1. Наличие музыкального центра и CD дисков, флеш-карты
2. Наличие фортепиано
3. Наличие персонального компьютера или ноутбука.
4. Наличие комплекта костюмов для выступлений.
5. Наличие шапочек зверей для инсценировок
6. Свободное пространство для проведения игр.
7. Игрушки.

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Участие в утренниках, открытых мероприятиях, отчётный концерт.

2.4. Методическое обеспечение

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение движений, демонстрация движений и др.);
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.).

Занятие может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед воспитанниками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями.

В своей работе педагог должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала.

Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Содержание процесса обучения на занятиях должен иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета. Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ребенка над совершенствованием его исполнительской техники.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных воспитанника зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к занятию, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации учебного процесса является продуманное, спланированное размещение детей. При выполнении движений у станка надо расставить воспитанников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 занятия следует менять линии.

2.5. Список литературы

1. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. - М.: Панорама, 2006. – 65 с.
2. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Композиция и постановка танца. - Орел, 2001. – 47 с.
3. Ваганова Л.Я. Основы классического танца. – М.: Просвещение. 2004. – 48 с.
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат. - М.: 2003. – 49 с.
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. - М.: Скрипторий. - 2004. – 78 с.
6. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. - М.: ВЛАДОС, 2003. – 141 с.
7. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника: развитие организованного, самостоятельного, аккуратного. Расту здоровым: программно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2003. – 69 с.

8. Коваленко В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. - М.: ВАКО, 2005. – 76 с.
9. Корниенко Л.С. Забавы. Хореографическая студия. - Внешкольник, 2007, №3.
10. Конорова Ф.В. Хореографическая работа с дошкольниками - Л., Просвещение, 2016;
11. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М.: Линка-пресс, 2000. – 95 с.
12. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии. - Орел, 2003. – 54 с. 13. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. - М.: Просвещение, 2004. – 56 с.
14. Пуртова Г.В., Беликова А.Н. Учите детей танцевать. - М.: 2004. – 65 с. 89
15. Речкина О.В. Будем знакомы: хореографический ансамбль «Самоцветы». - Внешкольник, 2007, № 4.
16. Стрекачева О.О. Все о фитнесе. М.: Просвещение. - 2005. – 87 с.
17. Утробина К.К. Занимательная гимнастика для дошкольников. - М.: Линка-пресс, 2003. – 56 с.