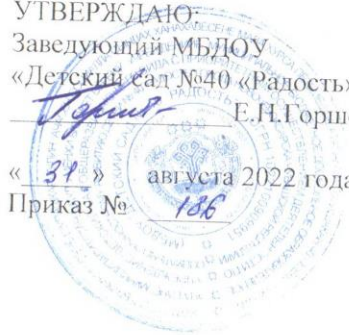


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей №40 "Радость"
города Новочебоксарска Чувашской Республики

ПРИНЯТА на
Педагогическом совете
Протокол №1
от «__» августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №40 «Радость»
Е.Н.Горшенина

« 31 » августа 2022 года
Приказ № 186



Дополнительная общеразвивающая образовательная программа

«Ритмика»

на 2022-2023 учебный год.

Направленность: физкультурно-оздоровительная.
Возраст обучающихся: 4-5 лет.
Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
Федорова Светлана Николаевна

Новочебоксарск, 2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Содержание программы:
 - 2.1 Учебный план
 - 2.2. Содержание учебного плана
3. Планируемые результаты, формы аттестации.
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.
5. Список литературы.

1.Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области «Ритмика» (далее по тексту - программа) разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (ред. от 13 июля 2015) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. №1155;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- СП 2.4.3648-20"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 40 «Радость» города Новочебоксарска Чувашской Республики.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» имеет физкультурно- оздоровительную направленность, разработана на основе методических указаний по проведению цикла занятий из программ:

- Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.
- Фомина Н.А. Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников, 2005.

Актуальность программы состоит в том, ритмическая гимнастика является комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном, образовательном, так и воспитательном направлениях в развитии личности ребенка.

В программе «Ритмика» представлены различные разделы: танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, музыкально-подвижными играми. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру,

метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка.

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации— все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

В процессе занятий дошкольников формируется потребность в систематических занятиях упражнениями ритмической гимнастики; приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическими упражнениями.

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. Использование игровых возможностей программы «Ритмика» в сочетании с дидактическими возможностями позволяет обеспечить более плавный переход к учебной деятельности.

Направленность программы обуславливается тем, что обучение по программе «Ритмика» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию. Эффективность ритмической гимнастики заключается в ее разностороннем воздействии на опороно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему организма человека.

Новизна программы. Новизна программы заключается в физкультурно- оздоровительной направленности: занятие ритмической гимнастикой поможет не только естественному развитию организма ребенка, функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, но и развитию творческих способностей детей с разной физической подготовленностью.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что использование инновационных методик в работе с детьми создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, требуемый уровень выполнения заданий. Способствует развитию у детей мышечной силы, гибкости, выносливости и координации движений; чувства ритма, музыкального слуха, памяти и внимания; выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений. Дети легче запоминают и усваивают движения, повышается эмоциональный фон занятия. Всё это в комплексе даёт положительную динамику в развитии, воспитании и образовании детей.

Цель программы: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально - ритмичной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- Учить детей выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
- Продолжать учить быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
- Формировать умение выполнять более сложные комбинации ритмических упражнений.
- Обучать связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле
- Обучать технике основных базовых танцевальных шагов;
- Обучать самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- Продолжать развивать мышечную силу, гибкость, выносливость.
- Обучать комбинациям и упражнениям на степ – платформах, упражнениям с предметами.

Оздоровительные:

- способствовать профилактике плоскостопия;
- способствовать формированию правильной осанки;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; способствовать развитию функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма;
- учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении на степ-платформе

Воспитательные:

- Воспитывать организованность, уважение друг к другу, желание объединяться для коллективных композиций;
- Учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр;

Возраст обучающихся:

Предлагаемая программа разработана для детей старшего дошкольного возраста, описывает курс подготовки детей 5-6 лет. Дети набираются в группы по заявлению родителей. Количество детей в группе до 15 человек

Сроки реализации:

Сроки реализации данной программы - 1 год.

Форма и режим занятий:

На занятиях участвуют один взрослый - педагог дополнительного образования - и группа из нескольких детей. Оптимальное количество детей в группе - 15.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Общее количество часов – 36, количество учебных недель – 36. Продолжительность одного занятия – 25 минут.

Основные формы и методы образовательной деятельности:

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие основные принципы:

- наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

2. Содержание программы**2.1. Учебный план**

В учебном плане возможны изменения в последовательности изучения тем, что обусловлено возрастными особенностями обучающихся и уровнем освоения программы.

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Содержание работы	Количество часов	
		теория	практика
1	«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.	2	6
2	«Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	4
3	Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка.	2	5
4	«Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.	1	5
5	«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме	1	4
6	«Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации— все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.	1	2,5
7	Итоговое занятие		0,5
8	Итого на год:	9,0	27
		36	

2.2. Содержание учебного плана

месяц	Занятие	I часть: (5 мин) Строевые упражнения (раздел «Игрогимнастика») Игроритмика	II часть: (15 мин) Ритмический танец (раздел «Игроритмика») Танцевально-ритмическая гимнастика. Музыкально-подвижная игра Игропластика	III часть: (5 мин) М/п игра Релаксация Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и укрепление осанки (раздел «Игрогимнастика»)
сентябрь	1-2	Построение в шеренгу, ходьба и бег с выполнением заданий «Медведи», «Лиса», «Петушки», «Пингвины».	1.Разучить основные шаги аэробики шагов: 4 Step touch = 8 счетов, 2 V-step = 8 счетов, 2 Step line = 8 счетов, 4 Jumping Jacks = 8 счетов, с крестный шаг по диагонали, приставной шаг по диаганали. 2. Упражнения стретчинг: «лодочка», «березка», «крабик», «рыбка». 3.Игра «Мы-веселые ребята»	Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Бабочки», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.
сентябрь	3-4	Ходьба в колонне друг за другом Ходьба на носках Перестроение в круг. Ходьба и бег с выполнением заданий «Заяц», «Волк», «Грибочки», «Гуси». Легкий бег по кругу.	1.Разучить основные шаги аэробики шагов: 4 Step touch = 8 счетов, 2 V-step = 8 счетов, 2 Step line = 8 счетов, 4 Jumping Jacks = 8 счетов, с крестный шаг по диагонали, приставной шаг по диаганали. 2. Упражнения стретчинг: «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка. 3 Игра «Садовник»	Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Дерево», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.
	5-6	Перестроение в колонну и шеренгу. Ходьба на носках(«кошечка») и с высоким подниманием бедра(«цапля»).	1.Закрепить основные шаги аэробики шагов: 4 Step touch = 8 счетов, 2 V-step = 8 счетов, 2 Step line = 8 счетов, 4 Jumping Jacks = 8 счетов,	Креативная гимнастика «Море волнуется»

		Построение в круг ОРУ: движения прямыми и согнутыми руками	с крестный шаг по диагонали, приставной шаг по диаганали. 2.Разучивание ритмического танца «Мы пойдем сначала вправо»	
октябрь	7-8	Передвижение в обход, Ходьба на носках, топающим шагом, Бег – легкий Прямой галоп – “лошадки”. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой») Игроритмика: Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	1.Разучивание ритмического танца «Мальчишки, девчонки» 2.Упражнения стретчинг: «складочка», «ножницы», «птичка», «ласточка», «хвостик», ходьба с натянутым носком. 3.Игра «Бабка ежка»	Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Бабочки», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.
ноябрь	9-10	Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп. Легкий бег по кругу	1.Закрепление ритмического танца «Мальчишки, девчонки» 2. Игротанец «Лесная зверобика» 3.Игра «Змейка»	Дыхательные упражнения «Насос» «Волны шипят» «Ныряние» «Подуем»
ноябрь	11-12	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Боковые перескоки с ноги на ногу. Подскоки, попеременно на одной ноге и другой, с активным взмахом рук на месте, в движении.	1.Разучивание ритмического танца «Я рисую солнце» 2. Упражнения игрового стретчинга «Веточка», «Солнечный лучик», «Слоник», «Коробочка», «Цапля». 2. Игротанец «Лесная зверобика»	Релаксация «На облаке»
декабрь	13-14	Построение в шеренгу. Мягкий пружинный кошачий шаг. Гусиный шаг вперевалочку, расставив руки	1.Закрепление ритмического танца «Я рисую солнце» 2. Танцевальные шаги: «Елочка», приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону	Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Ленивая кошка»,

		Прямой галоп, простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад;	на каблук (против хода движения) 3.Игра «Золотые ворота»	растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.
декабрь	15-16	Построение в шеренгу и колонну. Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах.	1.Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» 2.Танцевальные движения: «елочка»; «гармошка» 3. Игра по выбору детей.	Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики» Импровизация: снежинки, которых кружит ветер.
	17	Итоговое занятие		
январь	18-19	Бег по кругу и бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка». Приставной и скрестный шаг в сторону; попеременный шаг; прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами	1. Разучить танцевальные шаги: «мамбо» «ча-ча-ча» , постепенное добавление поворотов, приставных шагов, усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки. 2. Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» 3 Игра по выбору детей.	Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Слон», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.
январь	20-21	Бег по кругу Равновесие на одной ноге. Ходьба змейкой, руки на поясе. Бег на носках. Ходьба на пятках. Игроритмика: Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	1 Закрепить танцевальные шаги: «мамбо» «ча-ча-ча» , постепенное добавление поворотов, приставных шагов, усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки. 2. 2.Упражнения игрового стретчинга «Морская звезда», «Волна», Смешной клоун», «Гора», «Жучок». 3.Игра «Веселый бубен»	Игропластика. Круговые движения кистями и пальцами рук «оса» «вертолет»
февраль	22-23	Построение в круг Мягкий высокий шаг на носках. Ходьба	1. Разучить шаги: Step touch на степ - платформе, Step line на степ- платформе, V-	Упражнения на восстановление:

		топающим шагом. Прямой и боковой галоп . Полуприседы, выставление ноги в сторону. Подскоки, попеременно на одной ноге и другой, с активным взмахом рук на месте, в движении.	step на степ-платформе, step-touch (2+2) , back-step, постепенное усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки. 2. Упражнения: «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы»,	релаксационное упражнение «Бубенчике», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.
февраль	24-25	Построение в круг Мягкий высокий шаг на носках. Топающий шаг змейкой. Легкий бег на носочках. Мягкий пружинный кошачий шаг. Гусиный шаг перевалочку, расставив руки.	1.Закрепить шаги: Step touch на степ - платформе, Step line на степ- платформе, V-step на степ-платформе, step-touch (2+2) , back-step, постепенное усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки. 2.Танцевально-ритмическая гимнастика на стечах «Танец маленьких утят»	Креативная гимнастика. Специальные игроздания «Художественная галерея
март	26-27	Передвижение шагом и бегом. На каждый счет по очереди хлопают в ладоши. Построение в круг. Комбинация приставных шагов с хлопками. Подскоки, попеременно на одной ноге и другой, с активным взмахом рук на месте, в движении.	1.Совершенствование упражнений: Step touch на степ -платформе, Step line на степ-платформе, V-step на степ-платформе, step-touch (2+2) , back-step, постепенное усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки. 2. Танцевально-ритмическая гимнастика на стечах «Танец маленьких утят» 3.Музыкально-подвижная игра «Роботы и звездочки».	Упражнения на расслабление мышц «медузы» «звездочка»
март	28-29	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг; чередование шагов на полупальцах и пяточках; простой бег (ноги забрасываются назад); - «Цапелки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким	1. Упражнения игрового стретчинга «Деревце», «Цветок», «Змея», «Жучок», «Лисичка», «Кошечка». 2. Музыкально-подвижная игра «Змейка с воротцами» 3. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я	Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Цветок», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной

		подниманием бедра); -«Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);	умею танцевать»	части занятия.
апрель	30-31	Построение в шеренгу. Ходьба топающим шагом. Прямой и боковой галоп. Бег на месте и с продвижением вперед и назад. Полуприседы, выставление ноги в сторону. Закрепить: подскоки, попеременно на одной ноге и другой, с активным взмахом рук на месте, в движении, постепенное усложнения. Показ под музыку и без музыки.	1. Упражнения игрового стретчинга «Домик», «Самолет», «Слоник», «Лисичка», «Цапля», «Черепашка». 2. Разминка под музыку «Весело маршируем», 3. Музыкально-подвижная игра «Ежик и дети».	Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Цветок», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.
апрель	32-33	Построение в круг; чередование шагов на полупальцах и пяточках; простой бег (ноги забрасываются назад); - «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); -«Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); Повороты плеч с одновременным полуприседанием	1. Разучить шаги: Step kick на степ - платформе, Step line на степ- платформе, A-step на степ-платформе, mambo на степ платформе, постепенное усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки. 2.Игра по выбору детей	Игропластика. Специальные упражнения на развитие силы мышц «змея» «ежик»
май	34-35		1.Закрепить шаги: Step kick на степ - платформе, Step line на степ- платформе, A-step на степ-платформе, mambo на степ платформе, постепенное усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки. 2. Упражнения: «туча», наклоны корпуса, вытяжка корпуса, прыжки на двух ногах и на одной ноге, «самолет», «ласточка», «птичка»,	Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Бубенчик-», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной

			«цапля», приседания, пресс, «складочка», растяжка (ноги в стороны), «бабочка». 3. Танцевально - подвижная игра на координацию «Волшебная карусель»	части занятия.
май	36	Итоговое Занятие		

1. Планируемые результаты, формы аттестации:

Процесс обучения можно считать успешным в том случае, если выполнена поставленная цель, реализованы все задачи.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Красиво и координационно правильно выполняет движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу. Передает в движениях, пластике характер музыки, игровой образ.
- У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями.
- Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение программы:

Обучение с применением основных педагогических методов: словесного (рассказ, беседа), наглядного, практического и др.

Основными формами образовательного процесса являются: - игровые занятия;

- занятия - соревнования;

- занятия – обобщения;

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (детям дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);

- мини-групповая;

- работа в парах.

Материально- технические условия

Занятия проводятся в физкультурном зале (этот кабинет соответствует требованиям СанПин) детского сада. Для проведения занятий имеется:

Список средств обучения:

Технические средства обучения: Музыкальный центр, аудио материал, ноутбук.

Наглядные пособия:

- Видеокурс «Танцевальный флешмоб» Киенко М;
- Видеокурс «Сюжетно ролевая гимнастика» Фоминой Н.;
- Мультимедийные презентации.

Предметы, используемые для реализации программы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шары, мячи, колокольчики, коврики; шляпки; костюмы, степы.

Требования к педагогическим работникам:

Занятия проводит инструктор по физической культуре, соответствующие квалификационным характеристикам, с высшим педагогическим образованием, имеющие удостоверения о прохождении курсов повышения квалификации по дополнительной профессиональной программе «Современные подходы физического развития детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО», 2021, 108 ч.; семинар по теме «Физическое развитие дошкольников средствами программы «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика», 2021. Приказ БУ ЧР ДПО «ЧРИО» Минобразования Чувашии № 206 от 24.09.2021.

5. Список литературы:

1. Сулим . Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг», ТЦ «Сфера», М.: 2010.
2. Киенко М. Танцевальный флешмоб для детей. Методическое приложение к видео курсу. Харьков, 2018
3. Мелехина Н.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Санкт- Петербург. Детство-Пресс, 2012.
4. Соломенникова Н.М., Т.Н. Машина. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий. Волгоград.2011.
5. Шебеко В.Н. «Вариативные физкультурные занятия в детском саду. Москва, 2003
6. Харченко Т.Е. «Организация двигательной деятельности детей в детском саду. Санкт- Петербург. Детство-Пресс,
7. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.
8. Фомина Н.А. Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников, 2005.

Интернет ресурсы:

1. <http://encdo.daservis.ru/wp-content/uploads/2021/09/sa-fi-danse.pdf>
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/09/10/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-obshcherazvivayushchaya-programma>