

**Республика Карелия**  
**Администрация Прионежского муниципального района**  
**МОУ «НОВОВИЛГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»**

<p style="text-align: center;"><b>«Рассмотрено на заседании»:</b> <b>педагогического совета школы</b></p> <p>протокол № <u>  12  </u> от 05 .06.2024 г.</p> <p>МОУ «СОШ №3 п. Новая Вилга»</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Утверждаю»:</b> <b>директор школы</b> <b>МОУ «СОШ №3, п. Новая Вилга»</b></p> <p style="text-align: center;">_____ / Корнева А. А./</p> <p style="text-align: center;">Приказ № 95-о от 05 .06.2024 г.</p>
--	---

**Рабочая программа**  
**Дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей, программы**  
**Художественной направленности**

**ХОРЕОГРАФИЯ**

Возраст детей - 7 -11 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель программы: Акинфина Е.С.,  
Музыкальный руководитель

п.НоваяВилга

2024год

## **Пояснительная записка.**

Хореография – это искусство, любимое детьми. И работать с ними – значит ежедневно отдавать ребенку свой жизненный и духовный опыт, приобщать маленького человека к миру Прекрасного. Занятия хореографическим искусством создают благоприятные условия для психического, физического и эстетического развития, развития творческих способностей детей, профориентации и до профессиональной подготовки подростков. В наши дни увеличение статической и информационной нагрузки сопровождается снижением уровня двигательной активности, и как следствие ухудшение физического и психического состояния. Двигательная активность является необходимым условием поддержания состояния здоровья. Занятия хореографией призваны развивать: силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, умение преодолевать трудности. Актуальным на сегодняшний день является формирование культуры личности ребенка, где приоритет отдается овладению общечеловеческими нормами нравственности, развитию таких «свойств» личности, как интеллигентности, адекватности, чувства собственного достоинства, ответственность в поступках «самостроительства». Наиболее эффективной представляется собственная хореографическая деятельность детей, где каждый становится на время актером, творчески осмысляющим происходящее. Хореография – искусство синтетическое, оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, статического и, в целом, психического развития детей.

### **Направленность (профиль) программы**

Данная дополнительная общеразвивающая программа «ХОРЕОГРАФИЯ» (далее Программа) имеет художественную направленность.

Обучение по данной программе, в связи с возникающими непредвиденными форс-мажорными обстоятельствами в течение учебного года, возможно с применением дистанционных образовательных технологий, а также частично используя в комбинации с электронными средствами и онлайн - ресурсами.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития. Хореография учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего

содержания. В этом единстве заключена сила его эстетического, нравственного воздействия. Только в ходе развития творческих способностей начинается подлинное эстетическое воспитание. Воспитание потребности в творчестве, умение творить по законам красоты - это та сторона эстетического воспитания, которая связана с формированием мировоззрения и с воспитанием нравственных норм.

Занятия хореографией формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Хореография имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Танец, как и любой другой вид искусства, имеет свой выразительный язык, который в силу образной условности органично сочетается с условным языком музыки. Восприятие музыки в танец активно, что побуждает к танцевальному действию.

### **Новизна и целесообразность**

Программа предназначена для преподавания основ танцевального искусства в режиме внеурочных занятий, носит воспитательный характер и является основой занятий кружка. Рассчитана на коллективные занятия, а танец в группе – это умение соединить свои эмоции и переживания с другими и получить совместный результат, быть терпимым к ошибкам других и видеть свои. Всё это помогает социализации ребёнка в группе сверстников. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Начать заниматься в кружке может любой ребенок без хореографической подготовки. Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца, развитие и воспитание не только одарённых танцевальными способностями детей, но и всех желающих, так как главный педагогический принцип: воспитание и развитие личности в коллективе.

В программу включены упражнения и движения, доступные детям 7-11 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

## **Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы 7-11 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы - от 12 - 15 человек. При наборе принимаются все желающие.

В этом возрасте учебная деятельность становится ведущей, доминирующей функцией – мышление. Завершается переход от наглядно - образного к словесно-логическому мышлению. К концу младшего школьного возраста, при соответствующем обучении, появляется синтезирующее восприятие. Развивающий интеллект создаёт возможность устанавливать связи между элементами воспринимаемого. Память развивается в двух направлениях – произвольности и осмысленности. В два раза увеличивается объём внимания, повышается его устойчивость, переключение и распределение.

## **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объеме 34 часа в год.

### **Задачи обучения:**

#### *I. Обучающие:*

Формирование двигательных навыков, развитие чувства ритма, умения слушать музыку и отражать в движении характер музыки;

Формировать общее физическое развитие учащихся;

#### *II. Воспитательные:*

Воспитание эстетического вкуса (умения видеть красоту движения в танце);

Воспитание чувства коллективизма;

Воспитание нравственных качеств;

Воспитание уважения к традициям и культуре других народов.

#### *III. Развивающие:*

Формирование представлений об окружающем мире;

Знакомство с многообразием культуры разных народов;

Расширение кругозора учащихся.

Развивать творческое воображение ребенка, совершенствовать навыки творческого самовыражения;

## **Планируемые результаты обучения**

К числу планируемых результатов освоения курса дополнительной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

## **Формы, методы и методические приемы обучения.**

Формы организации деятельности:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- ансамблевая.

Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают

- готовую информацию;
- репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

#### Приемы:

- игра;
- беседа;
- показ видеоматериалов;
- показ педагогом;
- наблюдение.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания, ритмопластика.

#### Учащиеся научатся:

- уметь двигаться в такт музыке;
- иметь навыки актерской выразительности;
- уметь технически грамотно исполнять фигуры программных танцев;
- знать позиции рук и ног;
- выполнять танцевать танец, предложенный программой, с определенной степенью легкости и автоматизма.

#### Формы обучения

Очная. Обучение осуществляется по принципу «теория-практика», то есть, все теоретические знания учащиеся закрепляют на практике. Итоговый анализ работ проводится в конце полугодия, года в виде тестов, творческих заданий, танцевальных игр, участие в кукольном театре, на праздничных мероприятиях.

#### Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава.

## Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия	Недельная нагрузка	Количество часов за год
1 год	1 раза	40 мин	1 час	34 часов

### Количество детей:

12 – 15 человек

### Формы подведения итогов и контроля

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- предварительный – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – праздники, соревнования, выполнение творческих заданий, конкурсы, проводимые в центре детского творчества;
- итоговый – открытые занятия, театрализованные представления, спектакли, праздничные мероприятия.

Мероприятия и праздники, проводимые в коллективе, являются промежуточными этапами контроля за развитием каждого ребенка, раскрытием его творческих и духовных устремлений. Творческие задания, вытекающие из содержания занятия, дают возможность текущего контроля. Открытые занятия являются одной из форм итогового контроля. Конечным результатом занятий за год, позволяющим контролировать развитие способностей каждого ребенка, является участие в спектакле или театрализованном представлении. При анализе уровня усвоения программного материала учащимся рекомендуется использовать карты достижений учащихся, где усвоение программного материала и развитие других качеств ребенка определяются по трем уровням:

- **высокий** – программный материал усвоен учащимся полностью, имеет высокие достижения (победитель или лауреат всероссийских, областных конкурсов, района и т.д.);
- **средний** – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок; участвует в смотрах, конкурсах,

праздничных мероприятиях и др. на уровне Дома детского творчества, поселка.

- **низкий** – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

## **Содержание материала программы**

### **1. Комплектование группы.**

### **2. Вводное занятия. Основные танцевальные правила.**

Вводные занятия. Беседы «Правила поведения и техника безопасности во время занятий», «Что такое ритмика танец». Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Основные танцевальные правила. Разучивание разминок.

### **Раздел 1. Ритмика и элементы музыкальной грамоты.**

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты» включает выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом, построения и перестроения в геометрические (танцевальные) фигуры с целью изучить точки зала для свободной ориентировки детей в пространстве, ритмические упражнения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности, развитие умений координировать движений с музыкой.

### **Раздел 2. Элементы ритмической и партерной гимнастики**

Раздел «Элементы ритмической и партерной гимнастики» включает упражнения, способствующие физическому развитию детей, укреплению мышц, подвижности суставов, определённые движения на полу, которые помогают развить у ребёнка гибкость позвоночника, растяжку мышц спины, паховых мышц, постановку корпуса, силу ног, а также силовые упражнения на развитие пресса. Выполнение физических упражнений под музыку развивает музыкальное восприятие.



### **Раздел 3. Танцевальные движения и танцы.**

Раздел «Танцевальные движения и танцы» включает изучение народных и детских массовых (бальных) танцев и движений к ним. Исполнение несложных этюдов. Танцы дают возможность детям познакомиться с национальной спецификой танца через музыку и характерные движения, приобрести навыки общения с партнером. Танец имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы.

### **Раздел 4. Импровизация, музыкальные игры.**

Раздел «Импровизация, музыкальные игры» включает элементы актёрского мастерства: пантомиму, танцевальные шаги и движения в образах животных и птиц, этюды, передающие явления природы, тематические игры, задания на импровизацию. Невыразительность лица является одним из слабых мест в исполнительской практике, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, весёлая, сердитая).

### **Раздел 5. Повторение. Итоговые занятия.**

Повторение. Итоговые занятия. Открытое занятие для родителей. Концертная деятельность в рамках школы и поселка.

## Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов	Форма аттестации/ контроля
1.	Комплектование группы	1	Анкетирование, беседа
2.	<b>Вводное занятие. Основные танцевальные правила.</b> Вводное занятие. Беседы «Правила поведения и техника безопасности во время занятий», «Что такое ритмика танец». Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров	1	Блиц-опрос, беседа
3.	Основные танцевальные правила. Разучивание разминок	1	анализ практической деятельности, анализ работы своей и товарищей. исполнение каждым воспитанником понравившейся разминки, анализ выполненной работы.
	<b>Раздел 1. Ритмика и элементы музыкальной грамоты (10 часа)</b>		
4.	Беседа «Значения правильной постановки корпуса, основные положения ног, рук. Темп музыки. Строение.»	1	Блиц-опрос, беседа
5.	<b>1.1 Постановка корпуса, позиции и положения ног</b> Разминка. Объяснение значения правильной постановки корпуса, основные положения ног. Основная стойка пятки вместе носки врозь, руки опущены вдоль корпуса на талии, на юбочке	2	анализ практической деятельности, анализ работы своей и товарищей.
6.	<b>1.2 Постановка корпуса позиции и положения рук</b> Разминка. Закрепить умения определять у себя правую, левую руку в танцевальных движениях. Положение рук за спиной ладошка на ладошку - полочка, замочек.	2	анализ выполненной работы
7.	<b>1.3 Элементы музыкальной грамоты</b> Разминка. Начало и окончание движения вместе с музыкой. Движение в различных темпах	1	анализ практической деятельности
8.	Разминка. Элементарные	1	Беседа.

	ритмические и пластические упражнения. Настроение в музыке и танце		
9.	<b>1.4 Коллективно-порядковые, движения пространственные перестроения</b> Шеренга. Колонна. Правила построения и перестроения по два, по четыре. Нумерация точек зала. Повороты на месте на 1/4 и 1/2 круга. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», построение «воротца».	3	Совместное обсуждение и оценка сделанного
	<b>Раздел 2. Элементы ритмической и партерной гимнастики (3 часов)</b>		
10	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела (лёжа на спине). Упражнения на развитие мышц туловища	1	
11.	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины	1	
13.	Упражнения на расслабление и группирование мышц. Упражнения на исправление осанки (лёжа на спине)	1	
	<b>Раздел 3 «Танцевальные движения и танцы» (7 часов)</b>		
14.	<b>3.1. Основы русского народного танца</b> История народного танца, его происхождение. Просмотр видеоматериалов.	1	Блиц-опрос
15.	Изучение правильного раскрывания и закрывания рук. Положения и позиции рук народного танца. Изучение поклонов. Изучение подскоков. Изучение притопов.	3	Исполнение элементов в танце
	<b>3.2 Бальный танец</b>		
16.	Изучение танцевального направления бального танца. Поклон и реверанс бального танца. Линия танца.	3	Исполнение элементов в танце
	<b>Раздел 4. Импровизация, музыкальные игры (7 часов)</b>		
17	Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Стараться	1	анализ работы своей и товарищей.

	передать повадки и характер животных.		
18.	Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.); имитирующие действия человека (шить, рубать, красить); изображающие неодушевлённые предметы (ветер, море, деревья). Игра на развитие мимики лица «Маски» (грустная, весёлая, сердитая).	2	Совместное обсуждение и оценка сделанного.
19.	Танцы-игры: «Пяточка-носочек», «Ручками похлопаем», «Раз, два, три»	1	Использование знакомых образных движений, танцевальное творчество
20.	Танцы-игры: «Буратино», «Две сестрицы, две руки», « Мои ручки хороши», «Макарена»	1	Самостоятельный подбор танцевальных образов
21.	Инсценировка детских песен. Импровизация на заданную тему (профессии, животные)	2	Танцевальная композиция на предложенную тему, этюды.
	<b>Раздел 5. Повторение. Итоговые занятия (4 часа)</b>		
22.	Повторение. Итоговые занятия	1	Зачет, самоанализ деятельности.
23.	Открытое занятие для родителей. Концертная деятельность в рамках школы и поселка	3	
		34 часа	

### **Методические материалы.**

В основу данной программы заложены основные педагогические принципы и методы обучения, которые реализуются в соответствии с поставленными задачами и содержанием курса по хореографии. Данные методы обучения, прежде всего, направлены на выявление и развитие природных способностей ребёнка, реализацию его интересов, учитывая его индивидуальные способности.

### **Виды дидактических материалов.**

- схематический или символический (оформленные стенды)
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, тесты, практические задания;

**Метод практико – ориентированной деятельности**, в основе которого

положены такие методы, как упражнения, тренинги, репетиция.

**Словесные методы обучения** (объяснение, диалог, беседа, консультация). Данный метод устанавливает тесный контакт между педагогом и ребёнком, что способствует более полному освоению программы по хореографии.

**Наглядный метод обучения** является одним из основных в программе обучения хореографии, т.к. именно через показ упражнений, танцевальной комбинации или танца происходит освоение и познание ребёнком хореографического искусства; использование фотографий и рисунков, видеоматериалов по различным жанрам танцевального искусства (народно-сценические, современные, историко-бытовые).

**Метод игры.** Использование на уроках различных игр: развивающих, познавательных, народных, а также игры, способствующие развитию музыкального слуха, внимания, глазомера, воображения у детей с учётом танцевальной специфики программы.

**Проведение занятий с использованием средств культуры,** использование музыки, литературы и видео в построении занятий.

**Метод требования:** (совет, убеждение, одобрение, приучение). Данный метод позволяет сформировать волевую сферу личности ребёнка. В процессе освоения программы используется форма прямого требования, где освоение происходит путём конкретных требований с использованием понятных формулировок, и косвенного требования, где создаются ситуации для вызова у ребёнка неподдельного интереса, стремления постичь «мир танца». Для использования данного метода мы прибегаем к игре в воображения.

**Упражнение** - многократное выполнение задаваемых действий, доведение их до автоматизма. Результатом упражнения является формирование устойчивых качеств личности.

**Метод стимулирования** - в основе лежит формирование у детей осознанных побуждений к достижению определённой цели.

**Поощрение** – как положительная оценка деятельности ребёнка; в свою очередь способствует положительному закреплению навыков, полученных в работе с танцевальным материалом.

**Метод мотивации.** Способствовать созданию на уроках ситуации успеха обучающихся (совет, настрой, презентация).

**Метод коррекции.** Поведение педагога, которое направлено на формирование у детей навыков психической и физической саморегуляции, развитие навыков анализа жизненных ситуаций. При использовании данного метода в программе создаются условия, при которых ребёнок вносит

изменения в своё поведение по отношению к окружающим. Используется положительный пример: реальный человек, сам педагог или литературный персонаж.

**Анализ деятельности.** Данный метод может использоваться для подведения итогов работы, а также при формировании танцевального репертуара и отработки танцевальных номеров.

**Метод воспитывающих ситуаций** (ситуация свободного выбора)- в определённой ситуации предоставляется возможность самостоятельно решить определённую проблему ( будь то достижение танцевальных успехов или поведение в коллективе). Используется форма самоконтроля и самооценки.

**Метод внушения.** Данный метод воздействует на эмоциональную сферу и формирует у ребёнка определённые навыки в управлении своими эмоциями и чувствами ( положительное воздействие - настрой слова, разъяснение, мимика и жесты).

**Аннотация.** На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения. Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве. Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощёнными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

**Аттестация (промежуточная и итоговая).**

проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

- соответствия процесса организации и осуществления общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

*Формы аттестации/контроля.*

Выступления друг перед другом, открытые занятия, отчетные концерты.

### **Условия реализации программы**

Программа «Хореография» рассчитана на 34 часа, для занятий с детьми от 9 до 11 лет. Количество детей в группах – 12-15 человек.

Согласно Приложения №3 к СанПиНу 2.4.4.1251-03 рекомендуемый режим занятий по программе таков: 40 минут занятий. Занятия в группах проводятся 1 раз в неделю по 1 часа.

Для полноценной реализации данной программы необходимы:

Технические средства для реализации программы: телевизор, видеомаягнитофон, DVD, компьютер, диски с записью танцевальных коллективов.

### **Список литературы для педагогов**

Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.

Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и дон. - СПб.: ЛОИРО, 2000. - 220 с.

Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей: Учеб. пособие. – СПб.: Издательство «Музыкальная палитра», 2004. – 36с.

Джозеф С. Хавилер. ТЕЛО ТАНЦОРА. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. - ООО «Издательство «Новое слово», 2004.

Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов - на - Дону «Феникс» 2003.

Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.

Кюль Т. Энциклопедия танцев от А до Я [Текст] : пер. с нем. / ТорстенКюль. – М. : Мой мир, 2008. – 128 с. :цв.ил.

Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.

Полятков С.С., Основы современного танца. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 80 с. (Серия «Без проблем»)

Прибылов Г. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов - хореографов младших и средних классов. - М.: АО «Галерия», 1999. – 64 с.

Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.

Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2003г.