

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ М.М. ПЛИСЕЦКОЙ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

ПРОГРАММА РАННЕГО ЭСТЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Программа по учебному предмету

БАЛЕТНАЯ ГИМНАСТИКА

(для учащихся 5 - 6 лет)

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой

1 сентября 2025 г.
(дата рассмотрения)



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой
С.Ю. Видяхина

1 сентября 2025 г.
(дата утверждения)

Разработчик:

Горбачёва Светлана Александровна, преподаватель хореографических дисциплин

Рецензент:

Самойлова Анастасия Вадимовна – преподаватель специальных дисциплин Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Самарской области «Колледж технического и художественного образования г. Тольятти»

Рецензия
на дополнительную общеразвивающую программу
раннего эстетического развития
по учебному предмету «Балетная гимнастика»
(для учащихся 5-6 лет)

Представленная к рецензированию программа составлена преподавателем Горбачевой С.А. Программа рассчитана на 1 год обучения и предназначена для учащихся дошкольного возраста (5-6 лет).

Данная программа создает условия для развития хореографических способностей детей дошкольного возраста средствами балетной гимнастики, гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития, построена с учетом современных требований педагогики и психологии, обеспечивая единство воспитания и обучения.

Структура программы включает в себя следующие разделы: пояснительная записка, содержание учебного предмета, требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, методическое обеспечение учебного процесса, список методической литературы.

В пояснительной записке отражена характеристика учебного предмета, его роль в образовательном процессе и срок реализации, объем учебного времени; определены цели и задачи, которые ориентированы на приобщение детей к хореографическому искусству и развитие их творческих способностей, подробно прописаны содержание, формы и методы организации учебного процесса; даны характеристики планируемых результатов по итогам освоения программы.

Учебный материал учебного предмета «Балетная гимнастика» распределен по трем разделам: упражнения для разминки, комплексы упражнений партерной гимнастики; прыжки и специальная физическая подготовка.

«Содержание учебного предмета» включает учебно-тематическое планирование и представляет собой последовательность изучаемых тем и разделов.

Программа дополнена методическими рекомендациями педагогическим работникам, в которых даны пояснения к исполнению упражнений партерной гимнастики, в том числе, в игровой форме, а также примерный план урока по балетной гимнастике.

Рецензируемый материал соответствует современному уровню требований, предъявляемых к программам в области хореографического искусства для детей дошкольного возраста (5-6 лет) и может быть рекомендован к практическому применению в учебно-образовательном процессе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детской хореографической школе имени М.М. Плисецкой городского округа Тольятти.

Рецензент:
преподаватель специальных дисциплин
Государственного автономного
профессионального образовательного учреждения
Самарской области «Колледж технического
и художественного образования г. Тольятти»



А. В. Самойлова

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- форма проведения учебных аудиторных занятий;
- цель и задачи учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- методические рекомендации педагогическим работникам;
- примерный комплекс упражнений партерной гимнастики;
- примерный план урока по балетной гимнастике;
- комплексы игровой партерной гимнастики.

VI. Список рекомендуемой методической литературы

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Дополнительная общеразвивающая программа «Балетная гимнастика» имеет художественную направленность и ориентирована на развитие двигательных и творческих способностей детей в области хореографического искусства, художественного эстетического вкуса, эмоционального восприятия и образного мышления.

Программа учебного предмета «Балетная гимнастика» разработана на основе и в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства культуры Российской Федерации от 02.06.2021 № 754 «Об утверждении Порядка осуществления образовательной деятельности образовательными организациями дополнительного образования детей со специальными наименованиями "детская школа искусств", "детская музыкальная школа", "детская хоровая школа", "детская художественная школа", "детская хореографическая школа", "детская театральная школа", "детская цирковая школа", "детская школа художественных ремесел";

Письмо Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ «О направлении „Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств“.

Балетная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения танцевальных направлений. В этот предмет входит выполнение упражнений на полу в различных позах, в положениях сидя, лежа на животе и спине, на боку, из различных упоров. Большинство упражнений выполняются на полу. Это позволяет развивать нужные группы мышц, эластичность связок и при этом избегать перегрузки позвоночника. Грамотно подобранный комплекс упражнений способствует в дальнейшем методически верному исполнению движений классического экзерсиса. Так же для рационального развития детей в данную программу включены упражнения со скакалкой, которые развивают не только силу ног и высоту прыжка, но и координацию движений рук и ног.

Важным является наличие музыкального сопровождения для исполнения всех элементов и заданий. Дети учатся слышать музыку, определять характер, плавность и резкость движения в соответствии с музыкальным материалом, и в свою очередь, создаёт особую атмосферу творчества.

Настоящая программа разработана для развития физического и психологического развития с учетом возрастных особенностей каждого ребёнка. Особенностью предлагаемой программы является то, что она рассчитана на детей дошкольного возраста (в возрасте от 5 до 6 лет).

Изучение предмета «Балетная гимнастика» тесно связано с предметом «Ритмика».

2. Срок реализации учебного предмета «Балетная гимнастика»

Срок освоения программы «Балетная гимнастика» для детей, поступивших в образовательное учреждение на подготовительное отделение в возрасте от пяти до шести лет, составляет 1 год.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Балетная гимнастика» (для учащихся от 5 до 6 лет) - 36 аудиторных часов. Самостоятельная работа не предусмотрена.

Таблица 1

Объем учебного времени	Количество часов
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	36
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	36

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

групповая (от 10 до 15 человек). Рекомендуемая продолжительность урока – 25 минут.

5. Цель и задачи учебного предмета

Цель учебного предмета – развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

Задачи:

- укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного

аппарата учащегося;

- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развитие познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти);
- развитию координации движений;
- формирование осанки, навыков культуры движений;
- формирование уверенности в себе, положительной самооценки;
- формирование навыков культурного общения, дружелюбия;
- воспитание аккуратности, волевых качеств личности: настойчивости, трудолюбия;
- воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством.

6. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения.

- Наглядный (наглядно-слуховой и наглядно-зрительный).

Исполнение музыки должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать.

- Словесный.

Беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ, напоминание, оценка и т. д. Этот метод широко применяется в процессе обучения балетной гимнастики как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами. Применение словесного метода своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов в зависимости от формы занятий и возраста детей. Так, к образно-сюжетному рассказу чаще прибегают при разучивании игры (особенно в этой возрастной группе), к объяснению, напоминанию - в упражнениях, танцах.

Практический. При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях различные элементы. Система упражнений строится по принципу «от простого - к сложному».

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей, задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в дошкольном и хореографическом образовании.

7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально - техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимально необходимый для реализации программы «Веселая гимнастика» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м., имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или линолеумное покрытие), зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- музыкальный инструмент (фортепиано);
- наличие аудио и видео аппаратуры;
- гимнастические коврики для партерной гимнастики.

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени

Таблица 2

Название раздела и темы	Количество часов
Раздел 1. Упражнения для разминки	
Тема 1.1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях	2
Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения	4
Тема 1.3. Прыжки со скакалкой	4
Раздел 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики	
Тема 2.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	4
Тема 2.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	2
Тема 2.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	2
Тема 2.4. Упражнения для развития танцевального шага	2
Тема 2.5. Упражнения для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины	4
Раздел 3. Прыжки и специальная физическая подготовка	
Тема 3.1. Разновидность прыжков, на месте и в продвижении, на одной ноге и двух.	4
Тема 3.2. Упражнения на баланс, выработку устойчивости.	4
Тема 3.3. Вспомогательные элементы (движения на развитие гибкости)	4
Всего:	36

Соотношение количества часов, порядок последовательности тем могут варьироваться в зависимости от уровня природных данных учащихся.

2. Содержание разделов

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащихся.

Каждое занятие по учебному предмету «Балетная гимнастика» включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой.

Разминка предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрева мышц, для концентрации внимания. Разминочные упражнения представляют собой разнообразные виды ходьбы, дыхательные и общеразвивающие упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела, различные виды бега и прыжков на скакалке.

Комплексы упражнений сидя на полу, в том числе стретчинговые (*stretching* — растяжка) и корригирующие, создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных групп мышц.

Комплекс упражнений стоя, включающий в себя движения на равновесие, ритмические игры.

Творческое задание, игры на креативное самостоятельное мышление детей.

Раздел 1. Упражнения для разминки

Тема 1.1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях

Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

Марш с добавлением движений:

- головы — повороты, наклоны;
- рук — поднятие, опускание перед собой, над головой;
- с хлопком, за спиной;
- круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
- вращательные и сгибательные движения кистями;
- корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;
- ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения

Наклоны и вращения головой для разогрева и растяжения мышц шеи;

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

- одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
- сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания,
- выпады,
- горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы.

Тема 1.3. Упражнения, развивающие силу ног и разогревающие суставы ног и рук:

- прыжки со скакалкой.

Совершенствование навыков исполнения общеразвивающих упражнений.

Исполнение упражнений в разминочных комплексах.

Раздел 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Тема 2.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;

- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

Тема 2.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

В положении лежа на спине:

- упражнение «пружинка», напряжение и расслабление мышц коленного сустава.
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI

позиции ног.

В положении стоя на коленях:

- сед на пол между стопами ног.

Тема 2.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени;

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- упражнение «перекаты», из положения «бабочки» в положение «лягушка» через поперечный шпагат.

Тема 2.4. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

— поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);

— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;

— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;

— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

— упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;

— отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Тема 2.5. Упражнения на развитие гибкости позвоночника и укрепление мышц спины

В положении лежа на спине:

— приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);

— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;

— наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;

— касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;

— упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

— выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;

— наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

— упражнение «паучок», поочередное поднятие рук и ног, по диагонали и одновременно.

— упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук

вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

— упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

— упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног.

В положении упора на коленях:

— упражнение «кошка», выгибание и округление позвоночника.

Раздел 3. Прыжки и специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Разновидность прыжков

Прыжки:

- на двух ногах на месте и в движении,
- на одной ноге,
- поочередно на разных ногах,
- крест-накрест,
- разножка,
- «лягушка»,
- классики (чередую ноги: две одна, две одна)
- прыжки из полного приседа
- прыжки на корточках.

Тема 3.2. Упражнения на баланс (выработка устойчивости)

Вертикальное равновесие «Цапля» - стоять на одной ноге, вторая – у колена опорной ноги коленом вперед (на первом этапе ногу держим двумя руками, на втором этапе обучения руки открываем в сторону).

Вертикальное равновесие «Ласточка».

Вертикальное равновесие «Поза дерева» - стоя на одной ноге, упор второй ногой в бедро опорной, на втором этапе изучения – руки вытянуты вверх над головой, ладонями вместе.

Тема 3.3. Вспомогательные элементы (движения на развитие гибкости)

В положении сидя на полу:

- складки (ноги сведены и разведены в стороны, вперед и с разворотом корпуса);
- упражнение «мостик» из положения стоя на коленях; на втором этапе обучения мостик из положения лежа).
- перекаты в группировке на спину.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы «Балетная гимнастика», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- исправление сутулости и коррекция осанки;
- исполнение всех видов изученных движений;
- развитие природных хореографических способностей;
- развитие и укрепление разных групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- формирование навыков культурного общения;
- формирование положительной самооценки и уверенности в себе;
- приобретение навыков здорового образа жизни;
- формирование умения жить в коллективе;
- формирование ответственности, самоконтроля, самостоятельности.

В результате изучения учебного предмета учащийся должен:

знать:

- упражнения для разминки и их предназначение;
- комплексы упражнений партерной гимнастики и их значение в подготовке учащихся к классическому и народно-сценическому танцам;
- основы релаксации.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений.

владеть *навыками*:

- осознанного выполнения комплексов упражнений;
- мышечного самоконтроля во время исполнения движений;
- расслабления.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

В конце каждого полугодия проводятся открытые занятия, на которых демонстрируются знания, умения и навыки, приобретенные учащимися за данный период обучения. Подобные занятия проводятся в присутствии администрации школы, преподавателей, родителей. Итоговая аттестация не предусмотрена.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Процесс обучения начинается с развития у ребенка правильной осанки, главным условием которой является выворотное положение ног, гибкость корпуса. В основу уроков

балетной гимнастики положены гимнастические упражнения для двигательных функций, развитие выворотности, укрепление мускулатуры, развитие эластичности связок и мягкость движений.

Партерная гимнастика – упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела, их укрепление, развитие гибкости в суставах. Занятия партерной гимнастикой разогревают мышцы, делают их более эластичными и подготавливают ребенка к занятиям хореографией. Очень полезна партерная гимнастика для детей, но нужно учитывать, что детский организм очень хрупок и недостаточно сформирован. Ребенку трудно длительное время сосредотачивать свое внимание на каком-либо одном упражнении. Исполняемые упражнения позволяют обеспечить максимальную разгрузку позвоночника, суставов и кровеносной системы. Любые недостатки в корпусе ребенка исчезнут, позвоночник приобретет нужную гибкость. При этом достигается значительное укрепление всех групп мышц, улучшение подвижности суставов, эластичности связок и работы кровеносной системы. Ребенок будет иметь хорошую осанку, эластичность мышц и суставов, а также выворотность ног. Партерный экзерсис оказывает благотворное, оздоравливающее действие на весь организм, снимает усталость, повышает иммунитет, улучшает настроение. В качестве средств развития гибкости на занятиях используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой. Занятия должны организовываться в игровой форме. Вначале ребенку предлагаются самые простые упражнения с удобными для слуха ребенка названиями «лягушка», «березка», «кошка». Ребенок может делать каждое упражнение от одного до трех раз с перерывами в несколько секунд. Когда мышцы и суставы ребенка будут достаточно укреплены, то постепенно можно вводить новые более сложные упражнения и добавлять физические нагрузки.

Одной из главных особенностей комплексов упражнений партерной гимнастики является плавный переход от одного упражнения к другому, что позволяет детям быть максимально собранными и внимательными, смена упражнений не дает им утомляться, а игровая форма делает занятие увлекательным и даже трудное упражнение интересным.

Из сказанного выше следует, что нельзя использовать в работе с детьми только один какой-либо вид упражнений, т.к. главная задача комплекса - подготовить весь организм в целом, воздействуя на все группы мышц. Главными принципами в обучении гимнастическим движениям должна быть последовательность и систематичность; от простого - к сложному.

В данной программе включены упражнения на творческое мышление, что немаловажно в сфере танцевального искусства. Необходимо одновременно развивать физическое и психологическое здоровье, для становления гармонично-развитой личности.

Общее в методике разучивания музыкально-ритмических движений всех видов заключается в стремлении педагога заинтересовать ими детей, привлечь внимание к звучанию музыки, научить откликаться на ее образы соответствующим движением. Этому способствует выразительное исполнение, образный показ движений, яркие, точные пояснения, применение детьми самостоятельных способов действий.

Методические пояснения к исполнению подготовительных упражнений и движений партерного экзерсиса.

Проводя урок, необходимо руководствоваться следующими правилами:

- увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчлняя каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно их разучивая, углубляя и закрепляя, добиваясь качественного их исполнения;
- чередовать упражнения с различной нагрузкой для различных мышечных групп, рук, ног, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т.д.;
- темп движений в начале урока медленный, затем ускоряется постепенно;
- в течение всего урока упражнения с применением физических усилий чередуются с упражнениями на расслабление, кроме того, в занятия включаются элементы танцевально-игрового характера;
- все упражнения выполняются на свободном дыхании, следует обращать внимание на длинный и ровный выдох.

Пояснения по исполнению различных видов шагов и бега.

Во время маршировки и бега особое внимание необходимо обращать:

- на симметрию частей тела;
- на умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую;
- на подтянутость, легкость и собранность всей фигуры, ее устремленности вверх без излишнего напряжения, особенно без напряжения мышц шеи;
- на правильное положение ног во время движения;
- на правильное положение корпуса.

Пояснения к исполнению упражнений балетной гимнастики.

Задачи подготовительных упражнений: организовать и сосредоточить внимание обучающихся и направить все их усилия на физическую нагрузку, подготовить мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса; в индивидуальном порядке исправлять

имеющиеся недостатки в осанке. Дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых рук и ног. Упражнения выполняются в положении, разгружающем позвоночник: лежа на спине и животе при выпрямленных ногах, а также сидя с вытянутыми ногами вперед и стоя на коленях.

Требования к музыкальному оформлению урока

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

Музыка на занятиях по учебному предмету «Балетная гимнастика» должна соответствовать заданию учителя, сопровождать и дополнять его объяснение и показ, поддерживать эмоциональный настрой урока, помогать справляться с темпом упражнений, с мышечным напряжением при выполнении упражнений.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми дошкольного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

Подбирая музыкальное сопровождение к комплексу игровой партерной гимнастики, необходимо руководствоваться основными требованиями: небольшое и простое произведение должно обладать художественными достоинствами, развивающими как слуховое восприятие, так и художественно-музыкальный вкус. Иногда это бывают детские песенки, которые известны или малоизвестны детям. Как правило, это легкие для детского слуха произведения – польки, вальсы, марши, позволяющие более точно оттенить то или иное движение, придавая ему заданный характер.

Игровая партерная гимнастика, исполняемая под музыку, способствует тому, чтобы дети не просто заучивали последовательность движений, но и усваивали навыки активного восприятия музыки, а также самостоятельно придумывали разные варианты движений или

способов действий под неё. Выразительность содержания музыкального произведения является средством выразительности музыкально-ритмических движений из комплекса партерной гимнастики.

Нужно стремимся к тому, чтобы музыкальное сопровождение урока и музыкальные игры, используемые на учебных занятиях, способствовали раскрепощению детей, помогали бы им в передаче музыкального образа, развивали музыкальный слух.

Благодаря общим усилиям (педагога и концертмейстера), дети на занятиях приобщаются к лучшим образцам народной, классической и современной музыки. За счет этого формируется их музыкальная культура, развивается слух и образное мышление.

2. Примерный комплекс упражнений партерной гимнастики (на первоначальном этапе можно придумывать каждому упражнению ассоциативное название).

Педагог определяет для каждого ученика его точное место в определенной линии для занятий на ковриках.

«Достать до солнышка». Упражнения для укрепления мышц спины. Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4. 1-2-й такты – руки ставим на пояс, корпус вытягивается, «тянемся макушкой до солнышка». 3-4-й такты – корпус расслабляется, исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

«Складочка». Упражнение для мышц спины и брюшного пресса. Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. 1-2-й такты – руки через стороны медленно поднимаются в третью позицию; 3-4-й такты – «Складочка» к ногам (спина подтянута, ноги вытянуты). 5-6-й такты – сохраняя третью позицию, поднимаем корпус вверх, удерживая подтянутой поясницу; 7-8-й такты – плавным движением опускаем через стороны руки в исходное положение. Упражнение выполняется 4 раза.

«Лягушка». Упражнение на развитие выворотности и эластичности ног. Музыкальный размер 3/4. Исходное положение – сидя на полу. При исполнении под музыку этого элемента педагог следит за выворотностью ног и подтянутостью корпуса (медленно и спокойно колени ребенка достают до пола).

Упражнение «лягушка» может так же исполняться лежа на спине или лежа на животе.

Упражнение можно усложнить: исходное положение: сидя на полу, ноги выворотны – «лягушка», корпус подтянут, руки опущены на пол. 1-2-й такты – руки поднимаются через стороны в третью позицию; 3-4-й такты – опускаем корпус вниз, «складочка» (ноги выворотны, спина подтянута, руки сохраняют третью позицию); 5-6-й такты – сохраняя

третью позицию рук, поднимаем корпус вверх; 7-8-й такты – руки возвращаются в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза. *«Растем-растем!»* Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине). Музыкальный размер 4/4. Исходное положение: лежа, корпус вытянут, руки в стороны ладонями вниз. 1-й такт – корпус, шею, колени, стопы вытянуть (следить, чтобы поясница прилегала плотно к полу); 2-й такт – расслабить все мышцы.

Упражнения на развитие гибкости.

В партерном экзерсисе упражнения на развитие гибкости следует начинать тогда, когда мышцы становятся более эластичными. Гибкость тела начинающего заниматься хореографией ребенка можно определить величиной прогиба назад и вперед.

«Черепашки». Упражнение на развитие гибкости позвоночника.

Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз). Музыкальный размер 3/4. 1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, поднимаем корпус вверх, голова прямо; 3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

Усложнение упражнения (руки вытягиваются в локтях, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад). Развиваем гибкость позвоночника.

«Коробочка». Музыкальный размер 3/4. Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз). 1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад. Ноги согнуть в коленях; 3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

«Корзиночка». Музыкальный размер 3/4. Исходное положение: лежа на животе, ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком. 1-2-й такты – кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх; 3-4-й такты – исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

«Уголок» лежа на спине. Упражнение для силы мышц спины и брюшного пресса. Музыкальный размер 2/4, 3/4. Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз. Удерживая корпус, плотно прижатым к полу, поднимаем ноги, вытянутые в стопе и коленях на 45°. На первоначальном этапе педагог может подходить к ребенку и помогать удерживать корпус на полу.

«Уголок» лежа на животе. Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции, можно руки положить на затылок (локти в стороны). Удерживая ноги, плотно прижатыми к полу, поднимаем корпус. На первоначальном этапе педагог может помогать детям удерживать ноги на полу. Упражнение выполняется 4 раза. *«Качалочка».* Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции. Музыкальный размер 2/4, 3/4. Поочередно

вверх поднимаются руки, сохраняя 3-ю позицию, а затем ноги (стопы вместе). Следить, чтоб учащиеся не помогали отталкиваться от пола руками или ногами.

«Уголок». Упражнение для силы спины и мышц брюшного пресса. Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4. 1-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты; 2-й такт – ноги вытягиваются вверх на 45°, далее на 90° (уголок); 3-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты; 4-й такт – исходное положение (обратить внимание на подтянутое положение корпуса). Упражнение повторяется 4 раза.

«Березка». Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4, 3/4. 1-4-й такты – тяжесть корпуса переносится на спину, ноги сгибаются в коленях и резко вытягиваются вверх, руки поддерживают поясницу, фиксируем вытянутое положение ног «в воздухе»; 5-6-й такты – ноги сгибаются в коленях; 7-8-й такты – аккуратно возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

«Тянем-потянем». Упражнение на развитие выворотности и танцевального шага. Музыкальный размер 3/4. Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты. 1-2-й такты – работающая нога медленно поднимается на 90°; 3-4-й такты – нога, дотянутая в колене и стопе, фиксируется «в воздухе» в выворотном положении; 5-6-й такты – нога медленно опускается; 7-8-й такты – исходное положение (следить за вытянутостью всего корпуса). Упражнение выполняется 4 раза поочередно каждой ногой.

Игровой стретчинг

Упражнения такого типа носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу игры.

Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме. Упражнения выполняются детьми самостоятельно, без воздействия со стороны. Они доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой, и рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику.

Игровой стретчинг можно отнести к длительным творческим играм, то есть к таким, в которые дети могут играть долгое время. В продолжительной игре можно частично менять, усложнять содержание.

Как и любое занятие гимнастикой, стретчинг основывается на чередовании напряжения и расслабления мышц, таком, чтобы нагрузка на все тело ребенка была равномерной. Сюда входят упражнения:

- два-три для мышц живота (прогиб назад);

- два-три для мышц спины (наклоны вперед);
- одно для укрепления позвоночника (повороты);
- два для мышц тазового пояса;
- одно-два для укрепления мышц ног;
- одно-два для стоп;
- одно на равновесие.

За одно занятие должно быть выполнено от 10 до 14 упражнений. Движения подчиняются соответствующему музыкальному ритму (музыкальное сопровождение должно быть стилистически однородным).

В процессе занятий дети учатся быстро переключать внимание.

Растяжка

Прежде чем приступать непосредственно к растяжке, необходимо разогреть все мышцы. По этой причине, как правило, упражнения для растяжки мышц ног следует выполнять только после завершения основного комплекса упражнений. Физиологическая сущность растяжки заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Шпагат является упражнением на растяжку. Шпагат – положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Поперечный шпагат – разведение ног в стороны, продольный шпагат – одна нога вытянута вперед, а другая – назад. Поперечный шпагат может быть как на правую, так и на левую ногу. При исполнении поперечного или продольного шпагата, если провести воображаемую линию от пятки одной ноги к другой, должна получиться прямая линия. Методика растяжки достаточно индивидуальна. Продолжительность одного повторения для детей – 10-20 секунд. Основные правила применения упражнений в растягивании:

- не допускаются болевые ощущения;
- движения выполняются в медленном темпе;
- постепенно увеличивается их амплитуда.

Нельзя допускать чрезмерного усердия, как педагогов, так и родителей при попытке ребенка сесть на шпагат во избежание разрывов, надрывов, растяжения связок и сухожилий. К упражнениям на растяжку надо подходить с особой осторожностью. Растяжка развивает гибкость, предотвращает травмы, поскольку мышцы и суставы могут двигаться легко, прыжки и упражнения выполняются с большей легкостью, поскольку хорошо разработанные мышцы сокращаются с большей силой, исчезает мышечное напряжение, появляется ощущение «легкости».

Такой вид гимнастики поначалу может показаться слишком сложным, но, пройдя несколько занятий, ребенок начинает ощущать, что с каждым разом предлагаемые педагогом упражнения удаются все лучше и лучше. А через некоторое время у него получится выполнять полный объем необходимого курса упражнений в рекомендуемом темпе. Благодаря системе и комплексу упражнений партерной гимнастики с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения. В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, которые ему пригодятся в дальнейшем.

Игры на творческое развитие детей

— Игра «Море волнуется раз...» (дети хаотично двигаются в пространстве под музыкальное сопровождение, как только музыка перестает играть-замирают в фигуры (по заданию педагога)

— Игра «Дострой фигуру» (дети поочередно встают друг к другу в разные позы, тем самым достраивают фигуру предыдущего)

— Игра «Лапы» (педагог называет зверя, и дети воображают, как этот зверь может передвигаться в пространстве).

2. Примерный план урока по балетной гимнастике.

Урок начинается и заканчивается поклоном на середине зала.

1. Подготовительная часть урока. Разминка по кругу

Танцевальный шаг (с носка стопы).

Шаги на пятках.

Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.

Шаги с подъёмом ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.

Лёгкий бег на полупальцах с вытянутой стопой.

Бег с отбрасыванием ног назад, с согнутыми коленями, на месте и в продвижении.

Бег с подниманием ног вперёд (высокий бег).

Прыжки на скакалке

2. Основная часть урока в par terre

Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища.

Упражнения для ног.

Упражнения для мышц туловища и ног.

Мостик с помощником.

3. Основная часть урока стоя

Упражнения на равновесие.

Прыжки по 1 прямой позиции на месте, в повороте.

Прыжки с продвижением вперед, назад, вправо - влево.

Поднимание на полупальцы с работой рук вперед, вверх, в стороны, на пояс.

Ритмические игры.

4. Заключительная часть урока.

Игры на развитие воображения.

Творчество в подборе упражнений подготовительной части может проявиться в использовании большого разнообразия шагов, прыжков, танцевальных действий. Созданию общего эмоционального фона упражнений может способствовать применение:

- нестандартных, но относительно простых упражнений;
- соревновательного метода;
- игрового метода.

Игровой метод можно творчески реализовать в сюжетном варианте комплекса упражнений.

3. Комплексы игровой партерной гимнастики

Комплексы упражнений в партерной гимнастике разделяются на 3 вида по исходному положению: сидя, лежа на спине, лежа на животе.

Комплекс № 1. Упражнения на развитие мышц ног, координацию.

Основную нагрузку при выполнении танцевальных движений несут на себе мышцы ног, поэтому им и уделяется повышенное внимание. Упражнения данного комплекса помогают ребенку научиться владеть мышцами разных отделов и всей ноги. Начиная движения с работы стоп, постепенно включаются коленный и тазобедренный суставы, а частая смена движения и игровые элементы исполнения помогают не угаснуть детскому вниманию.

Музыкальное сопровождение 2/4 позволяет держать четкий ритм исполнения и придает движениям отрывистый сильный характер.

В комплекс входят следующие упражнения: «паровоз», «гусеница» (выполняется только после овладения навыком паровоза), «зайчик», «книжка», «крестики», «балерина идет по лестнице» (сгибание ног в коленях попеременно), «солнышко просыпается» (сгибание ног в коленях одновременно, удерживая ноги под коленями), ходьба попеременно на пальчиках и пятках, удерживая ноги под коленями, быстрый бег, уголок, самолет (выполняется после овладения навыком уголка), подсвечник (выполняется после овладения навыком самолета).

Общей чертой в этих упражнениях-играх то, что они все используются для развития мышц ног, но каждое на свой отдел.

Более подробно рассмотрим одно из них.

«Солнышко».

Исходное положение (И.П.) - ноги вытянуты вперед, руки в сторону, носки натянуты.

На первый такт дети подтягивают к себе колени, касаясь пола натянутыми пальцами ног, обнимают их руками, голову наклоняют так чтобы получился комочек.

На второй такт резко выпрямляются, возвращаясь в исходное положение. Движение повторяется 4 раза. Можно усложнить и чередовать выпрямление ног вперед и разведение их в сторону, в этом случае у солнышка будет больше лучиков, а движение повториться 8 раз.

Особое внимание при выполнении этого комплекса следует обращать на удержание прямой спины, на вытянутость стоп и колен (где это необходимо).

Комплекс № 2. Упражнения на растяжку ножных связок, пластичность рук, координацию движений.

Комплекс включает следующие упражнения: «Лебедь», «Замочек», «Складочка», «Лягушка», «Цветочек», «Рыбка», «Кукла», «Гости», «Потягивание за конфеткой», «Шалунишка», «Пережат» (включается в комплекс не сразу).

Комплекс сопровождается музыкальным размером $\frac{3}{4}$, что позволяет мягко выполнять движения, почувствовать натяжение связок.

Отличительной особенностью данного комплекса является включение в него упражнений, не несущих в себе нагрузку на какую-либо группу мышц, а развивающих пластичность и координацию движений, такие как «Цветочек» и «Рыбка».

Особое внимание при выполнении данного комплекса упражнений следует обращать на вытянутость (сокращение) стоп и колен, выворотность ног, прямую спину.

Рассмотрим подробно упражнение «Замочек».

И.П. - ноги вытянуты вперед, стопы сильно сокращены, руки вытянуты над головой и скреплены в замок. На счет раз первого такта плавно наклониться вперед, и «одеть» скрепленные руки на сокращенные стопы. Голову положить на выпрямленные колени. Удерживать положение один такт. На счет раз третьего такта вернуться в исходное положение. Четвертый такт – пауза.

Комплекс №3. Упражнения на силу мышц ног, спины, живота.

В комплекс входят упражнения: «Дирижер» (махи ногами), «Художник», «Вверх по лесенке - вниз на лифте», «Велосипед» (при освоении навыка крутить педали вперед,

учимся ездить назад), «Ножницы», «Качалочка», «Березка», «Паучок», «Крепкий орешек». Этот комплекс выполняется лежа на спине.

Основная задача этого комплекса состоит в подготовке мышц пресса, которые помогают не только удерживать живот, но и участвуют в процессе подъема ноги на 90 градусов и выше.

Для данного комплекса подходят произведения с музыкальным размером 2/4 и 4/4, т.к. здесь чередуются резкие и плавные движения.

Например, упражнение «Вверх по лесенке - вниз на лифте»

И.П. - лежа на спине стопы сокращены, ноги натянуты, руки опущены вдоль корпуса (или лежат под головой). На счет раз первого такта начинаем совершать поступательные движения поочередно каждой ногой, имитируя ходьбу по лестнице. Поднимаемся в течение 2х тактов. На счет «Четыре - И» второго такта попадаем на последний этаж и «садимся в лифт» (вытягиваем стопы). На счет «Раз» третьего такта медленно и плавно начинаем опускать ноги, движение занимает третий и четвертый такты. На последнее «И» стопы вновь сокращаются, и движение повторяется сначала.

Основная задача ребенка - не только физически правильно исполнить упражнение, но и распределить движение музыкально таким образом, чтобы не оставалось «лишней» музыки или чтобы ее не хватало. Особое внимание при выполнении следует обращать на вытянутость стоп, ног, корпуса.

Комплекс № 4. Упражнение на гибкость, силу рук, укрепление мышц живота.

Комплекс составляют 9 упражнений: «Змея», «Кольцо», «Бабочка», «Лягушка», «Лодочка», «Корзиночка», «Вазочка», «Маленький мостик», «Большой мостик».

В данном комплексе поступательно исполняются только 5 движений, остальные идут «особняком», выполняясь без музыки. Музыкальное сопровождение $\frac{3}{4}$, движение плавные, размерные, темп спокойный, поскольку основная нагрузка идет на позвоночник и мышцы спины.

Например, упражнение «Змея».

И.П. - лежа на животе, руки поставлены около плеч, с упором ладонями в пол. На счет «Раз», упираясь руками в пол, корпус прогибается назад как можно выше. При этом издается шипение, как у змеи. Три такта удерживаемся в данном положении. На счет «Раз» четвертого такта опуститься в И.П.

Особое внимание при выполнении следует обращать на соединение пяток. При выполнении упражнений «Корзиночка», «Вазочка», «Мостик» подсказкой и стимулом для правильного и красивого исполнения их являются слова педагога. Например:

«С корзиночкой мы идем за ягодами или грибами, значит, она должна быть с крепкой ручкой, т.е. вы обязательно должны достать вытянутыми пальцами ног до головы», или «Вазочку вы делаете для розы с длинным стеблем, а значит, у нее должны быть высокие бортики, это значит, что они должны, взяв себя за ноги, приложив усилия, вытянуться вверх».

Комплекс №5. Упражнения на работу всех групп мышц, развитие музыкальности, координации и чувства ритма.

Комплекс содержит три упражнения: «Кошечка», «Стойкий солдатик» и «Неваляшка».

Упражнение включает в себя движения, исполняемые стоя на коленях. Основной особенностью является исполнения каждого движения под свою музыку, но при этом переходя от одного к другому с небольшой паузой.

«Кошечка». И.П. Стоя на коленях, упираемся руками в пол, имитируя стойку кошки. Музыкальный размер 2/4. На счет «Раз» первого такта выгибаем спину дугой и шипим. Второй такт возвращаемся в И.П. На счет «Раз» третьего такта отклоняемся на пятки, руки вытягиваем и говорим «Мяу» Четвертый такт возвращаемся в И.П. Движения повторяются четыре раза.

На вторую часть музыки, сидя на коленях «умываем мордочку лапками» попеременно каждой рукой. Что занимает 4 такта. И на остаток музыки, стоя на коленях, царапаемся, совершая резкие движения руками перед собой.

Комплекс № 6. Упражнения на растяжку.

Это единственный комплекс, который может исполняться полностью без музыки. Он содержит в себе элементы гимнастики: полушпагат, статуэтка, крылатая статуэтка, шпагат и веревочка.

Литература:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб.: 2006.
2. Бекина С.П., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. - М.: «Просвещение», 1981.
3. Васильева Т.И. Балетная осанка/ Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. – М.: 1993.
4. Вольнский А.Л. Книга ликований. Азбука классического танца. – СПб.: «Лань», «Планета музыки», 2008.
5. Иваницкий А., Шарабарова И. Художественная гимнастика – музыка - движение. - М.: 1995 г.
6. Калугина О.Г, Методика преподавания хореографических дисциплин/ Учебно-методическое пособие. – Киров: КИПК и ПРО, 2011.
7. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. - М.: «Гном-Пресс», 1997
8. Константинова А.И. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного возраста. - СПб.: 1993
9. Лисицкая Т. «Гимнастика и танец» - М.: 1988.
10. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: «Академия Холдинг», 2000.
11. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб.: Питер, 2004.