

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 134»  
муниципального образования города Братска

---

665732, Иркутская область, г. Братск, ул. Муханова, 6 а  
телефон (3953) 42-12-64; факс (3953) 42-13-87; skazka134@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ

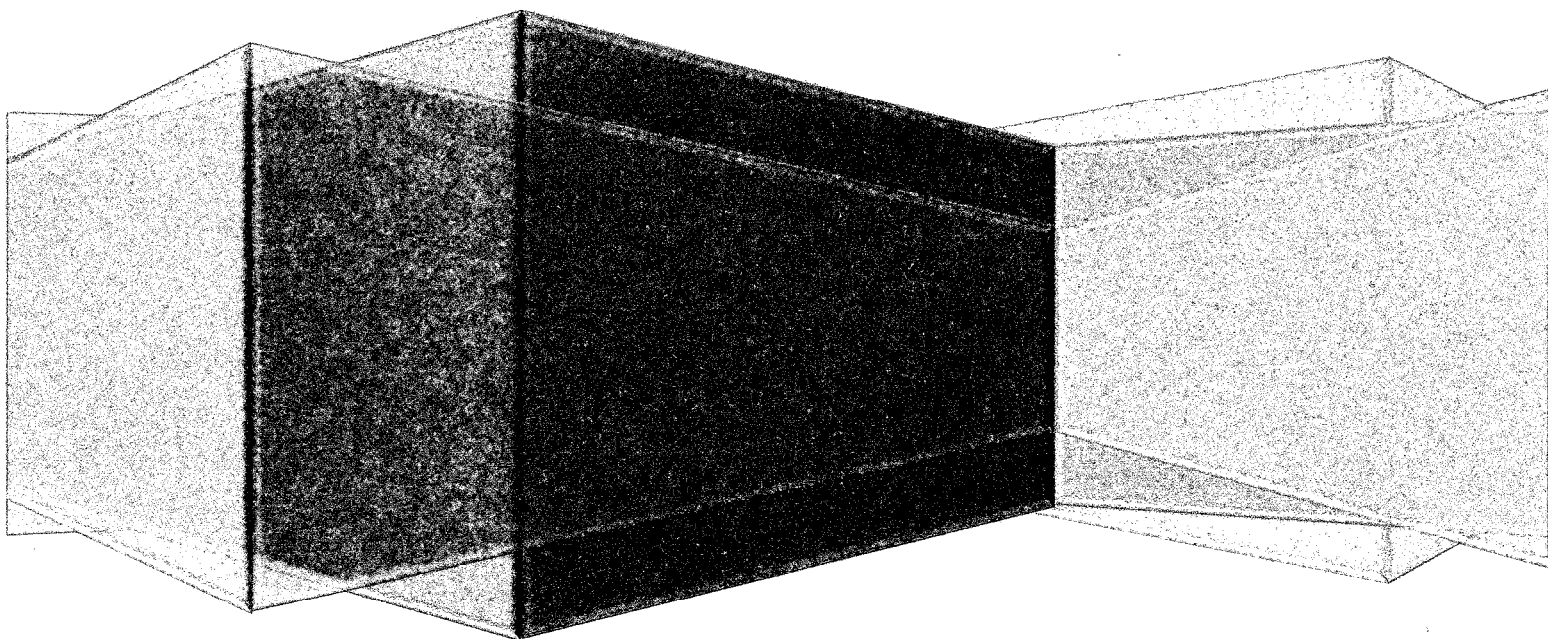
заведующий

МБДОУ «ДСКВ № 134»

*М.А. Михайлова* М.А. Михайлова

Приказ № 85 от 23.08.2021

**Дополнительная общеразвивающая  
программа для детей «Веснушки»**



## Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебный план .....	5
3. Календарно-учебный график .....	5
4. Рабочая программа .....	6
4.1 Планируемые результаты .....	6
4.2 Тематическое содержание .....	7
4.3 Календарно-тематическое планирование .....	8
5. Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребенка .....	16
6. Методические материалы .....	19
7. Список литературы .....	22

«Возможно, самое лучшее, самое совершенное и радостное, что есть в жизни – это свободное движение под музыку. И научиться этому можно у ребенка»

А.И. Буренина.

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа для детей «Веснушки» разработана на основе парциальной программы по ритмической пластике для детей 3-7 лет «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной.

**1.1. Концепция программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Веснушки» способствует формированию в ребёнке природных задатков, творческого потенциала, способствующих психологическому раскрепощению ребенка и освоению своего собственного тела, как выразительного инструмента.

**1.2. Новизна и оригинальность программы «Веснушки»** заключается в обогащении содержания деятельности детей 4-5 лет этюдами на выражение эмоций и чувств, упражнениями на развитие выразительных движений, подборе дополнительного музыкального сопровождения.

**1.3. Актуальность программы «Веснушки»** заключается в том, что в процессе ее реализации раскрываются и развиваются индивидуальные способности ребенка. Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

**1.4 Цель:** формирование у детей посредством музыки и ритмических движений разнообразных танцевальных умений и творческих способностей, качеств личности.

### **1.5 Задачи:**

- Развитие музыкальности (развитие способности воспринимать музыку, т.е. чувствовать ее настроение и характер, понимать содержание; развитие музыкальной памяти).
- Развитие двигательных качеств и умений (формирование правильной осанки, гибкости и пластичности; умение ориентироваться в

пространстве; развитие физических качеств; обогащение двигательного опыта разнообразными движениями).

- Развитие творческих способностей (развитие творческого воображения и фантазии; развитие способности к импровизации в движении).
- Развитие и тренировка психических процессов (развитие эмоциональной сферы и умение выражать эмоции в мимике и пантомимике; развитие памяти, воли, внимания, мышления, восприятия).
- Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности (воспитание умение вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек; воспитание умения сопереживать).

Движение под музыку является для ребенка одним из самых привлекательным видом деятельности, возможностью выразить свои эмоции, реализовать свою энергию. В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов деятельности. Именно эти идеи важны для воспитания и в современном мире очень непростом и жестоком мире. По мнению Бурениной А.И., автора программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика»: «Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая деятельность, основанная на движениях под музыку будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а так же психические процессы, которые лежат в их основе».

### **1.6 Содержание программы строиться на следующих принципах:**

- Принцип психологической комфортности (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие стрессообразующих факторов, но и переживание радости, удовлетворения, увлеченности деятельностью);
- Принцип деятельности (дети осваивают новые движения, приобретают новые навыки и умения в процессе активной деятельности, приобретения собственного чувственного опыта, преодоление посильных затруднений в выполнении музыкально-ритмических композиций);
- Принцип целостности (новые знания раскрываются в их взаимосвязи с предметами и явлениями окружающего мира);
- Принцип минимакса (разноуровневое музыкально-ритмическое развитие детей в соответствии со своими природными и возрастными возможностями);
- Принцип вариативности (предоставления детям возможности выбора степени форм активности в различных видах музыкально-ритмической деятельности);
- Принцип творчества (обеспечение возможности каждого ребенка приобретения собственного опыта творческой деятельности);

- Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса (реализация программы предполагает организацию совместной музыкально-творческой деятельности педагога с детьми на основе игровых тематических проектов);

### **1.7 Материально-техническое обеспечение программы включает:**

- физкультурный зал, оборудование (в основном на каждого ребенка по 2 шт.):
  - комплекты флажков,
  - комплекты султанчиков;  
ленточки короткие и длинные на палочках;
  - мячи разных размеров;
  - скакалки;
  - гимнастические палки;
  - снежинки;
  - листики осенние разные;
  - цветочки,
  - бабочки;
  - разноцветные манжеты;
  - погремушки;
  - мягкие игрушки;
  - колокольчики;
  - лошадки на палочке;
  - костюмы танцевальные (юбочки и т.д.)
- технические средства обучения (музыкальный центр, мобильная акустическая система, аудиотека – музыкальное приложение к программе «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной (4 диска);

**1.8. Срок освоения** Дополнительной общеразвивающей программы «Веснушки» - 7 месяцев.

Учитывая особенности ребёнка 4-5 лет, основной формой организации в студии является специально организованная образовательная деятельность, включающая подвижные игры, пальчиковые игры под музыкальное сопровождение, коммуникативные танцы-игры, мимические и пантомимические этюды, музыкально-ритмические композиции, упражнение на расслабление.

### **1.9 Режим работы кружка «Веснушки»**

Количество занятий в неделю	2 раза
Длительность одного занятия	20-25 минут
День недели	в соответствии с расписанием
Время проведения	в нерабочее время инструктора

	по физической культуре
Количество детей, посещающих секцию	не более 20
Возраст детей	4-5 лет
Продолжительность	с октября по апрель
Место проведения	физкультурный зал

### 1.10 Условия вхождения в программу:

- Условием вхождения в программу является добровольное участие детей, согласие родителей (законных представителей) на занятия ребенка дополнительной специфической деятельностью в секции.
- Занятия проводятся в эмоционально-комфортной обстановке, обеспечивающей детям положительный психологический настрой.
- Развивающая предметно-пространственная среда и оформление зала должны соответствовать требованиям эстетики и обеспечивать рабочий настрой детей на предстоящую деятельность.
- Создание, соответствующих нормам, санитарно-гигиенических условий в помещении (освещение, нормирование длительности и частоты занятий с учетом возрастных особенностей)

## 2. Учебный план

Тема	Теория	Практика	Всего
Вводное	1	-	1
Коммуникативные танцы-игры	-	8	8
Игры, этюды и упражнения	-	25	25
Инсценированные песни	-	14	14
Пластические композиции	-	7	7
Итоговое. Отчетный концерт «В страну детства»		1	1
Итого	1	55	56

## 3. Календарно-учебный график

	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Продолжительность 7 месяцев (с 01.10 до 30.04)												
Сроки проведения												

первичной диагностики												
Сроки проведения итоговой диагностики												

## 4. Рабочая программа

### 4.1 Планируемые результаты в развитии специальных и базовых компетентностей ребенка-дошкольника в процессе музыкально-ритмической деятельности

Компетентности	Формирование общих и специальных компетентностей (возраст 5 лет)
Формирование двигательных навыков, умение выполнять простейшие перестроения в пространстве	Ритмично двигается под музыку умеренного и быстрого темпа, владеет навыками основных движений (ходьба, легкий бег, прыжковые движения), элементарными плясовыми и образно-игровыми движениями, выполняет по показу и самостоятельно однонаправленные ОРУ и несложные перестроения (круг, несколько кругов, парами по кругу и в рассыпную)
Развитие эмоциональной сферы	Эмоционально откликается на музыку различного характера: веселую и грустную, на яркую ритмичную музыку изобразительного характера. Выражает эмоции в образно-игровых движениях под музыку.
Развитие социально-коммуникативной компетентности	С удовольствием участвует в групповых формах деятельности. Взаимодействует со сверстниками и взрослыми в играх, хороводах, общих плясках.
Развитие эмоционально-волевой сферы, произвольности поведения	Способен выполнять требования к поведению в детском коллективе. Может выполнять указания педагога.
Развитие самостоятельности, креативности, способности к адекватной самооценки	Усваивает требования выполнения правил в играх. правильно подбирает атрибуты для исполнения знакомых танцев. Проявляет спонтанное творчество в различных видах музыкальной деятельности в соответствии с музыкальным образом.
Развитие автономности самоконтроля, Я-концепции, позитивной самооценки, первичного социального гражданского опыта	Ребенок имеет элементарные представления о себе (своем имени, фамилии, возрасте, половой принадлежности), своих родственниках. Осознанно воспринимает музыкальные композиции о детях, маме, бабушке, семье. родном городе. Знает о временах год, имеет представления о природе, сезонных изменениях .
Развитие учебной компетенции - способности к обучению в адекватных возрасту формах	Выполняет действия по показу и по образцу, умеет слушать взрослого и других детей, понимает речь, умеет выполнять действия по инструкции во всех видах музыкальной деятельности.

Формирование позитивного опыта собственной компетентности (самоэффективности) в музыкально-ритмической деятельности.	Идет процесс накопления и формирования элементарных исполнительских навыков и умений в различных видах музыкально-ритмической деятельности.
--	---

#### 4.2. Тематическое содержание

Подбор репертуара Программы характеризуется определенной сюжетно-тематической направленностью. Тематическую направленность занятий отличает близость интересам дошкольников, окружающей их жизни, внутреннему миру ребенка: мир игрушек и сказок, природы и животных, любимые персонажи мультфильмов и песни детей, праздники.

Сюжет придает занятию черты драматизации. Движения, связанные с каким-либо образом или сюжетом, увлекают детей, образ подталкивает к исполнению подражательных движений, которые очень любят дошкольники.

В содержание работы по Программе включены следующие музыкально-ритмические композиции:

- образно-игровые композиции (инсценирование песен, сюжетные композиции, этюды, включающие имитационные, пантомимические движения);
- танцевальные композиции;
- общеразвивающие упражнения;
- пластические композиции;
- музыкальные игры и этюды.

Содержание Программы реализуется с помощью следующих методов:

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.



Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

### 4.3 Календарно – тематическое планирование

Месяц	№ занятия, дата, тема недели	Репертуар
Октябрь	Неделя радостных встреч № 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижная игра «Запоминаем имена» (К. Фопель)</li> <li>- пальчиковые игры «По реке плывет корабль»</li> <li>- «Будь внимателен!» (игра на развитие внимание) (М.И. Чистякова)</li> <li>- коммуникативные танцы игры "Найди себе пару", игры с именами.</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Чебурашка» (муз. В. Шаинского), парные композиция по показу.</li> <li>- массаж «Капуста» (муз. С.и Е. Железновы)</li> </ul>
	Неделя радостных встреч № 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижная игра «Такие разные шары» (К.Фопель)</li> <li>- пальчиковые игры «Осень»</li> <li>- "Будь внимателен!" (игра на развитие внимание) (М.И. Чистякова)</li> <li>- коммуникативные танцы игры "Найди себе пару", игры с именами</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Чебурашка» (муз. В. Шаинского), парные композиция по показу.</li> <li>- массаж «Капуста» (муз. С.и Е. Железновы)</li> </ul>
	Неделя осенних прогулок № 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижная игра «Запоминаем имена» (К. Фопель)</li> <li>- коммуникативный танец «Жуки и бабочки»</li> <li>- «Слушай хлопки!» (игра на развитие внимание) (М.И. Чистякова)</li> <li>- хороводы с осенними листиками.</li> <li>- игра "Эхо" с хлопками.</li> <li>- игры с листиками</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники» (муз. М. Старокадомского)</li> <li>- массаж «Рельсы, рельсы» (муз. С.и.Е.Железновы)</li> </ul>
	Неделя осенних прогулок № 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижная игра «Такие разные шары» (К. Фопель)</li> <li>- пальчиковые игры «По реке плывет корабль»</li> <li>- хороводы с осенними листиками.</li> <li>- игра "Эхо" с хлопками.</li> <li>- игры с листиками</li> <li>- «Слушай хлопки!» (игра на развитие внимание) (М.И. Чистякова)</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники» (муз. М. Старокадомского)</li> <li>- массаж «Рельсы, рельсы» (муз. С.и.Е.Железновы)</li> </ul>
	Неделя осенних подарков	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижная игра «Я вижу, что...» (К. Фопель)</li> <li>- коммуникативный танец «Я от тебя убегу...»</li> </ul>

	№ 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- этюд на выразительность жестов «Тише» (М.И. Чистякова)</li> <li>- хоровод «Вот такой огород», с осенними листиками, танцевальные импровизации, пляски с листиками под двухчастную музыку с контрастными частями</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Рыбачок» (муз. М. Старокадомского)</li> <li>- Упражнение на расслабление «Листик на ветру»</li> </ul>
	Неделя осенних подарков  № 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижная игра «Запоминаем имена», «Я вижу, что ...» (К. Фопель)</li> <li>- пальчиковая игра «Осень»</li> <li>- этюд на расслабление мышц «Шалтай-болтай» (М.И. Чистякова)</li> <li>- хоровод «Вот такой огород», хороводы осенней тематике, пляски с листиками под двухчастную музыку с контрастными частями</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Рыбачок» (муз. М. Старокадомского)</li> <li>- упражнение на расслабление «Листик на ветру»</li> </ul>
	Неделя первого снега  № 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Хлопаем вместе» (К. Фопель)</li> <li>- коммуникативный танец «Вперед 4 шага»</li> <li>- разучивание парных круговых плясок.</li> <li>- этюд на расслабление мышц «Петрушка прыгает» (М.И. Чистякова)</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Лошадки»</li> <li>- массаж «Капуста» (муз. С.и.Е. Железновы)</li> </ul>
	№ 8 Итоговое	<ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкально-ритмические композиции «Чебурашка» (муз. В. Шаинского), «Рыбачок» (муз. М. Старокадомского), «Веселые путешественники» (муз. М. Старокадомского)</li> <li>- разучивание парных круговых плясок, инсценировка игровых песен «Воробушки».</li> <li>- этюд на расслабление мышц «Качели» (М.И. Чистякова)</li> <li>- массаж "Волшебная полянка" М.Серебряковой</li> </ul>
	<b>Ноябрь</b>	Праздник первой снежинки  № 9
Праздник первой снежинки  № 10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Маленькие ансамбли», «Барабанные палочки» (К. Фопель)</li> <li>- пальчиковая игра «Перчатка»</li> <li>- этюд на расслабление мышц «Пылесос и пылинки» (М.И. Чистякова)</li> <li>- танец Снежинок (вальсовая музыка), танцы-</li> </ul>

		<p>импровизации с ленточками по показу педагога и самостоятельно;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Плюшевый медвежонок» (муз. В.Кривцова)</li> <li>- упр. на дыхание "Подуем на снежинки"</li> </ul>
Неделя запасливых зверюшек (или как лесные звери готовятся к зиме) № 11		<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Эхо» (К. Фопель)</li> <li>- пальчиковая игра «Перчатка»</li> <li>- игра на напряжение и расслабление мышц туловища «Жарко-холодно» (М.И. Чистякова)</li> <li>- импровизация движений под разную по характеру музыку</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Разноцветная игра» (муз. Б. Савельева)</li> <li>- упражнение на расслабление «Мишка катается по снегу»</li> </ul>
Неделя запасливых зверюшек (или как лесные звери готовятся к зиме) № 12		<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Эхо» (К. Фопель)</li> <li>- коммуникативный танец «Если весело живется, делай так!»</li> <li>- импровизация движений под разную по характеру музыку</li> <li>- тренировка с фиксацией внимания на дыхание «Солнышко и тучка» (М.И. Чистякова)</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Разноцветная игра» (муз. Б. Савельева)</li> <li>- упражнение на расслабление «Мишка катается по снегу»</li> </ul>
Неделя маленьких сказок № 13		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижная игра «Путешествующий шарик» (К. Фопель)</li> <li>- пальчиковая игра «Паучок»</li> <li>- инсценировка русских народных сказок «Репка» «Курочка Ряба» по показу педагога под рус.нар.музыку.</li> <li>- этюд на выражение интереса «Кузнечик» (М.И. Чистякова)</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Лошадки»</li> <li>- массаж «Гномы» (М.Серебряковой)</li> </ul>
Неделя маленьких сказок № 14		<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Дотронься до меня» (К. Фопель)</li> <li>- пальчиковая игра «Паучок»</li> <li>- этюд на выражение удивления «Удивился» (М.И. Чистякова)</li> <li>- инсценировка русских народных сказок «Репка» «Курочка Ряба» по показу воспитателя под рус.нар.музыку.</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Белочка» (муз. В. Шаинского)</li> <li>- массаж «Гномы» (М.Серебряковой)</li> </ul>
Неделя счастливых снеговиков № 15		<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Дотронься до меня» (К. Фопель)</li> <li>- коммуникативный танец «Лепим, лепим ком большой»</li> <li>- этюд на выражение удовольствия и радости «Цветок» (М.И. Чистякова)</li> <li>-танец «Снеговики» (муз. К.Вербера)</li> <li>- массаж ««Раз и два, лепим мы снеговика»</li> </ul>
Неделя счастливых снеговиков		<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Телесная география» (К. Фопель)</li> <li>- коммуникативный танец «Лепим, лепим ком большой»</li> <li>-танец «Снеговики» (муз. К.Вербера)</li> </ul>

	№ 16	- этюд на выражение удовольствия и радости «Медвежата выздоровели» (М.И. Чистякова) - массаж «Раз и два, лепим мы снеговика»
	№ 17 Итоговое	- коммуникативная игра «У меня, у тебя» - музыкально-ритмические композиции «Разноцветная игра» (муз. Б. Савельева), «Белочка» (муз. В.Шаинского), «Плюшевый медвежонок» (муз. В.Кривцова) - массаж «Раз и два, лепим мы снеговика»
Декабрь	Путешествие в зимний лес №18	- пальчиковая игра «Снежок» - пластические этюды на музыку Ю.Забутова «Ворона сердится» «Храбрый заяц» - этюд на выражение радости «Первый снег» (М.И. Чистякова) - музыкально-ритмическая композиция «Потолок ледяной» - массаж "Зимняя разогрелочка"
	Путешествие в зимний лес №19	- малоподвижная игра «Мосты» (К. Фопель) - пальчиковая игра «Замок» - этюд на выражение радости и удовольствия «Любящие родители» (М.И. Чистякова) - пластические этюды на музыку Ю.Забутова «Ворона сердится» «Храбрый заяц» - музыкально-ритмическая композиция «Потолок ледяной» - массаж "Зимняя разогрелочка"
	Неделя зимних звуков №20	- малоподвижная игра «Зеркало», «Домик на спине» (К. Фопель) - коммуникативный танец «Собрались на празднике все мои друзья» - этюд на выражение радости и удовольствия «Новая кукла» (М.И. Чистякова) - муз.игры - музыкально-ритмическая композиция «Куклы – неваляшки» - самомассаж "Мурочка-снегурочка"
	Неделя зимних звуков №21	- подвижная игра «Волчки» (К. Фопель) - коммуникативный танец «Собрались на празднике все мои друзья» - этюд на выражение радости и удовольствия «Маме улыбаемся» (М.И. Чистякова) - музыкально-ритмическая композиция «Куклы – неваляшки» - самомассаж "Мурочка-снегурочка"
	Ожидание волшебного праздника Елки №22	- подвижная игра «Волчки» (К. Фопель) - пальчиковая игра «Елка» - этюд на выражение радости и удовольствия «Смелый наездник» (М.И. Чистякова) - новогодние хороводы - коммуникативный танец "Мы повесим шарик"

		- танец-игра «Найди себе пару» -самомассаж «Корабль игрушек» (муз. С.и.Е.Железновы)
	Ожидание волшебного праздника Елки №23	- подвижная игра «Труба, колокол, барабан»(К. Фопель) - пальчиковая игра «Елка» - этюд на выражение гнева «Два сердитых мальчика» (М.И. Чистякова) - новогодние хороводы; - коммуникативный танец "Мы повесим шаррики"; - музыкально-ритмическая композиция «Все мы делим пополам» (муз. В.Шаинского) - игровой самомассаж "Мурочка-снегурочка"
	№24 Итоговое	- подвижная игра «Труба, колокол, барабан» (К. Фопель) - музыкально-ритмические композиции «Все мы делим пополам» (муз. В. Шаинского), танец-игра «Найди себе пару», музыкально-ритмическая композиция «Куклы – неваляшки». - игровой самомассаж «Мурочка-снегурочка»
	Неделя веселья №25	- малоподвижная игра «Щенки и котята» (К. Фопель) - коммуникативный танец «Часики» - этюд на выражение гнева «Король Боровик не в духе» (М.И. Чистякова) - упражнения на перестроения под спокойную и подвижную музыку. - музыкально-ритмическая композиция «Красная шапочка» (муз. А. Рыбникова) - самомассаж «Строим дом»
Январь	Неделя веселья №26	- малоподвижная игра «Помоги мне!» (К. Фопель) - коммуникативный танец «Часики» - этюд на выражение страха «Лисенок боится» (М.И. Чистякова) - упражнения на перестроения под спокойную и подвижную музыку. - музыкально-ритмическая композиция «Красная шапочка» (муз. А. Рыбникова) - самомассаж «Строим дом»
	Неделя ледяных фигур №27	- малоподвижная игра «Подушки» (К. Фопель) - пальчиковая игра «» - этюд на выражение страха «Собака лает, за пятки хватает» (М.И. Чистякова) - муз.-ритм. игровые упражнения на основе двухчастной музыки: бег или ходьба, с окончанием музыки «замереть» в образе ледяной фигуры. - музыкально-ритмическая композиция «Белые кораблики» (муз. В. Шаинского) - самомассаж «Зимняя разогрелочка»
	Неделя ледяных фигур №28	- малоподвижная игра «Острова» (К. Фопель) - пальчиковая игра «Краб» - игра на сопоставление разных черт характера «Молчок» (М.И. Чистякова) - муз.-ритм. игровые упражнения на основе двухчастной

		<p>музыки: бег или ходьба, с окончанием музыки «замереть» в образе ледяной фигуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Белые кораблики» (муз. В. Шаинского)</li> <li>- самомассаж «Зимняя разогрелочка»</li> </ul>
	Неделя домашних питомцев №29, 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Встаем по команде» (К. Фопель)</li> <li>- коммуникативный танец «Делай как я!»</li> <li>- игра на сопоставление разных черт характера «Страшный зверь» (М.И. Чистякова)</li> <li>- музыкальные игры</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Воздушная кукуруза» (Т. Спенсера)</li> <li>- самомассаж «Бараш»</li> </ul>
	Неделя домашних питомцев №31	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Падающее перо» (К. Фопель)</li> <li>- коммуникативный танец «Делай как я!»</li> <li>- игра на сопоставление разных черт характера «Страшный зверь» (М.И. Чистякова)</li> <li>- музыкальные игры</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Воздушная кукуруза» (Т. Спенсера)</li> <li>- самомассаж «Бараш»</li> </ul>
	№32 Итоговое	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Путешествующий шарик» (К. Фопель)</li> <li>- музыкально-ритмические композиции «Воздушная кукуруза» (Т. Спенсера), «Белые кораблики» (муз. В.Шаинского), «Красная шапочка» (муз. А. Рыбникова)</li> <li>- массаж «Маленький шарик» (муз. С.и.Е.Железновы)</li> </ul>
<b>Февраль</b>	Праздник льдинок и сосулек №33	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Пальцы прячутся», «Мороженое» (К. Фопель)</li> <li>- пальчиковая игра «Часы»</li> <li>- этюд на выражение удовольствия и радости «Медвежата выздоровели» (М.И. Чистякова)</li> <li>- музыкально-коммуникативные игры с предметами (палочками, колокольчиками)</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Волшебный цветок» (муз. Ю.Чичкова)</li> <li>- массаж «1,2,3,4,5» (муз. С.и.Е.Железновы)</li> <li>- упр. на расслабление "Сосулька"</li> </ul>
	Праздник льдинок и сосулек №34	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Праздничные свечи»(К. Фопель)</li> <li>- пальчиковая игра «Часы»</li> <li>- этюд на расслабление мышц «Шалтай-болтай» (М.И. Чистякова)</li> <li>- музыкально-коммуникативные игры с предметами (палочками, колокольчиками)</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Волшебный цветок» (муз. Ю.Чичкова)</li> <li>- массаж «1,2,3,4,5» (муз. С.и.Е.Железновы)</li> <li>- упр. на расслабление "Сосулька"</li> </ul>
	Неделя домашних	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Зарядка для черепахи» (К. Фопель)</li> </ul>

	питомцев №35	<ul style="list-style-type: none"> <li>- коммуникативный танец «Робот и звездочки»</li> <li>- «Будь внимателен!» (игра на развитие внимание) (М.И. Чистякова)</li> <li>- образно-игровая композиция «Аэробика» (муз. Ю. Чичкова)</li> <li>- образно-игровая композиция «Аэробика» (муз. Ю. Чичкова), «Птички и ворона», «Кошка с котятами»</li> <li>- массаж «Рельсы» (муз. С.и.Е.Железновы)</li> </ul>
	Неделя домашних питомцев № 36, 37	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Кукольник и марионетки» (К. Фопель)</li> <li>- коммуникативный танец «Робот и звездочки»</li> <li>- «Слушай хлопки!» (игра на развитие внимание) (М.И. Чистякова)</li> <li>- образно-игровая композиция «Аэробика» (муз. Ю. Чичкова), «Птички и ворона», «Кошка с котятами»</li> <li>- массаж «Рельсы» (муз. С.и.Е.Железновы)</li> </ul>
	Неделя бубенчиков и колокольчиков №38	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Уши, нос и пятки» (К. Фопель)</li> <li>- пальчиковая гимнастика "Рисование зимних узоров"</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Кукла» (муз. В. Шаинского)</li> <li>- муз.-ритм. упр. "Колокольчик" (Е.Железнова)</li> <li>- игровой массаж «»</li> </ul>
	Неделя бубенчиков и колокольчиков №39	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижная игра «Африканская игра» (К. Фопель)</li> <li>- пальчиковая гимнастика "Рисование зимних узоров"</li> <li>- муз.-ритм. упр. "Колокольчик" (Е.Железнова)</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Кукла» (муз. В. Шаинского)</li> <li>- игровой массаж «»</li> </ul>
	№40 Итоговое	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижная игра «Труба, колокол, барабан» (К. Фопель)</li> <li>- музыкально-ритмические композиции «Кукла» (муз. В. Шаинского), «Аэробика» (муз. Ю. Чичкова), «Волшебный цветок» (муз. Ю. Чичкова)</li> <li>- самомассаж «Зимняя разогрелочка»</li> </ul>
	№41	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижная игра «Идем в гости» (К. Фопель)</li> <li>- коммуникативный танец «Ушко правое вперед...»</li> <li>- пальчиковая игра "На блины"</li> <li>- коммуникативные танцы-игры «Ручеек с платочком»</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Кошки-мышки» (песня Гр.Гладкова)</li> <li>- массаж «Маленький шарик» (муз. С.и.Е.Железновы)</li> </ul>
Март	Праздник блинов №42	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Медведь после спячки» (К. Фопель)</li> <li>- коммуникативный танец «Ушко правое вперед...»</li> <li>- пальчиковая игра "На блины"</li> <li>- коммуникативные танцы-игры «Ручеек с платочком»</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Кошки-мышки» (песня Гр.Гладкова)</li> <li>- массаж «Маленький шарик» (муз. С.и.Е.Железновы)</li> </ul>
	Ожидание весны №43	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пальчиковая игра «Сосульки растаяли»</li> <li>- этюд на выражение удовольствия и радости «Цветок» (М.И. Чистякова)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- муз. ритм. композиции «Красный сарафан»,</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Кошки-мышки» (песня Гр.Гладкова)</li> <li>- самомассаж «Корабль игрушек» (муз. С.и.Е.Железновы)</li> </ul>
	Ожидание весны №44	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижная игра «Дракон и козлята» (К. Фопель)</li> <li>- пальчиковая игра «Сосульки растаяли»</li> <li>- игра на сопоставление разных черт характера «Страшный зверь» (М.И. Чистякова)</li> <li>- коммуникативная игра «Ай-да Сапожники!»</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Антошка» (муз. В. Шаинского)</li> <li>- самомассаж «Блины»</li> </ul>
	Неделя маминых улыбок №45	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Все быстрее и быстрее» (К. Фопель)</li> <li>- коммуникативный танец «Лавата»</li> <li>- пляска хлопайте в ладоши, упр. с цветами (вальс по выбору)</li> <li>- этюд на выражение вины и стыда «Стыдно» (М.И. Чистякова)</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Антошка» (муз. В. Шаинского)</li> <li>- самомассаж «Блины»</li> </ul>
	Неделя маминых улыбок №46	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Мышь и клетка» (К. Фопель)</li> <li>- коммуникативный танец «Лавата»</li> <li>- игра на сопоставление разных черт характера «Молчок» (М.И. Чистякова)</li> <li>- пляска хлопайте в ладоши, упр. с цветами (вальс по выбору)</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Цыплята» (азербайджанская народная песня)</li> <li>- самомассаж «Строим дом»</li> </ul>
	Неделя маминых улыбок №47	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижная игра «Я вижу, что...» (К. Фопель)</li> <li>- пальчиковая игра «Рыбки»</li> <li>- этюд на выразительность жестов «Тише» (М.И. Чистякова)</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Цыплята» (азербайджанская народная песня)</li> <li>- самомассаж «Строим дом»</li> </ul>
	№48 Итоговое	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малоподвижная игра «Праздничные свечи» (К. Фопель)</li> <li>- музыкально-ритмические композиции «Цыплята» (азербайджанская народная песня), «Антошка», «Кошки-мышки» (песня Гр.Гладкова)</li> </ul>
Апрель	Неделя капели и ручейков №49	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижная игра «Цветная капуста» (К. Фопель)</li> <li>- этюд на выражение страха «Собака лает, за пятки хватает» (М.И. Чистякова)</li> <li>- пальчиковая игра «Рыбки»</li> <li>- подвижная игра «Ручейки и озера»</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Маленький танец» (муз. Ф. Кулау)</li> <li>- массаж «Маленький шарик» (муз. С.и.Е.Железновы)</li> </ul>



Неделя капели и ручейков №50	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижная игра «Давай пожмем друг другу руки» (К. Фопель)</li> <li>- коммуникативный танец «Лавата»</li> <li>- «Слушай хлопки!» (игра на развитие внимание) (М.И. Чистякова)</li> <li>- подвижная игра «Ручейки и озера»</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Маленький танец» (муз. Ф. Кулау)</li> <li>- массаж «Маленький шарик» (муз. С.и.Е.Железновы)</li> </ul>
Неделя весеннего ветерка №51	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижная игра "Ха-ха-ха!" (К. Фопель)</li> <li>- коммуникативный танец «Лавата»</li> <li>- - этюд на расслабление мышц «Шалтай-болтай» (М.И. Чистякова)</li> <li>- упр. для рук «Мельница» (муз. М.Леграна), повторение упр. в легком беге «Ручейки»</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Маленький танец» (муз. Ф. Кулау)</li> <li>- - музыкально-ритмическая композиция</li> </ul>
Неделя весеннего ветерка №52	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижная игра «Ха-ха-ха!» (К. Фопель)</li> <li>- пальчиковая игра «Котята»</li> <li>- этюд на выражение радости и удовольствия «Новая кукла» (М.И. Чистякова)</li> <li>- упр. для рук «Мельница» (муз. М.Леграна),</li> <li>- музыкально-ритмическая композиция «Мячик» (муз. Минкова)</li> <li>- самомассаж «Бараш»</li> </ul>
Наши любимые игрушки №53	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижная игра «Туда-сюда, нам весело всегда» (К. Фопель)</li> <li>-- пальчиковая игра «Котята»</li> <li>- повторение знакомых образно-игровых композиций</li> <li>- этюд на выражение радости и удовольствия «Новая кукла» (М.И. Чистякова)</li> <li>музыкально-ритмическая композиция «Мячик» (муз. Минкова)</li> <li>- самомассаж «Строим дом»</li> </ul>
№54	Подготовка к отчетному концерту
№55	Подготовка к отчетному концерту
№56 Итоговое	Отчетный концерт «В страну детства»

## **5. Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребенка**

В дополнительной общеразвивающей программе «Веснушки» предполагается проведение педагогической диагностики. Для этого используется диагностическая карта, предлагаемая А.И. Бурениной.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояние его эмоциональной сферы;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффективности педагогических действий.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Педагогическая оценка усвоения знаний программы проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений инструктора по физической культуре за дошкольниками и результатов их практической деятельности во время занятий. Оценочная карта заполняется два раза: в начале (октябре) и конце года (апреле). Данная работа позволяет выстраивать индивидуальную работу, корректировать содержание работы, адаптировать музыкально-ритмический репертуар.

### **Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребенка**

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

<b>Параметры</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Апрель</b>
<b>Интерес</b> и потребность в музыкальном движении		
<b>Музыкальность</b> (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)		
<b>Эмоциональность</b> , выразительность исполнения		
<b>Креативность</b> (способность к импровизации в движении под музыку: оригинальность, разнообразие используемых движений)		
<b>Развитие двигательных навыков</b> (освоение разнообразных видов движений в соответствии с программным содержанием )		
<b>Формирование двигательных качеств:</b> - координации, точности, ловкости движений; - гибкости, пластичности;		
<b>Подвижность, лабильность нервных процессов</b> (умение переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой. Менять направление движений, перестраиваться)		
<b>Формирование правильной осанки</b>		
<b>Формирование навыков ориентировки в пространстве</b>		

В процессе оценки используется 3 - бальная шкала оценки.

3 балла – умение сформировано, ребенок способен самостоятельно выполнять действия (движения, импровизация и т.п.)

2 балла – ребенок способен выполнять действия, но имеет отдельные затруднения (недостаточная степень выразительности и оригинальности движений в импровизации, неуверенность выполнения отдельных движений, недостаточная точность выполнения движений и т.п.)

1 балл – ребенок испытывает значительные затруднения (движения не отражают характер музыки, движения не выразительны, не точны, не соотносятся с ритмом музыки, затрудняется в перестроение и т.п.).

#### **Характеристика показателей диагностической карты:**

Интерес и потребность в движении - оценивается устойчивость и выраженность интереса ребенка к музыкально-ритмическим движениям.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпоритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.).

Креативность - умение импровизировать под знакомую музыку и незнакомую музыку на основе освоенных на занятии движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенком самим процессом движения под музыку.

Развитие двигательных навыков - освоение разнообразных видов движений в соответствии с программным содержанием: основных движений, ОРУ, имитационных (образно-игровых), плясовых, танцевальных, гимнастических с предметами и без предметов). Оцениваются качество, уверенность исполнения различных движений, разнообразие и объем выполняемых движений.

Координация, ловкость движений - точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений, правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе.

Оценивается правильное и точное исполнение ритмических композиций 1-го уровня сложности.

Формирование двигательных качеств (гибкость, пластичность) - мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов,

гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма - соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Формирование правильной осанки - оценивается на основе наблюдений и медицинских данных.

Формирование навыков ориентировки в пространстве - выполнение различных перестроений, в умении выполнять движения в нужном направлении (вперед-назад), произвольного выполнения движений правой или левой рукой (ногой).

## **6. Методические материалы**

Организуя занятия в студии, важно помнить, что для успешного овладения детьми умениями и навыками необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, их желания и интересы. С возрастом ребёнка расширяется содержание, усложняются танцевальные элементы, рисунок танца.

### **Характеристика физического развития детей 5-го года жизни.**

Этот возрастной период характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена достаточным запасом умений и навыком детей, хорошей пространственной ориентировкой, стремление выполнять движение совместно, небольшими группками. Им уже интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие быстроты, ловкости и точности их выполнения.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. У него возникает большая потребность в двигательной импровизации под музыку. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действия с разными пособиями. Создание благоприятной окружающей обстановки остается в этом возрасте одним из путей повышения двигательной активности детей.

### **Структура занятия студии «Веснушки»**

Каждое занятие проводится по определенной схеме и состоит из четырех частей.

1 Часть. Разминка (коммуникативные танцы-игры, пальчиковые игры с музыкальным сопровождением, подвижные игры К. Фопель) – 2– 3 мин.

Цель: подготовка мышц к основной нагрузке, раскрепощение, стимулирование двигательной активности, создание настроения.

2 Часть. Музыкально-ритмические композиции – 10-12 мин.

Цель: Развитие двигательных качеств и умений через исполнение различных видов музыкально-ритмических композиций на основе общеразвивающих, основных и плясовых этюдов под музыкальное сопровождение, развитие творческого воображения.

3 часть. Мимические и пантомимические этюды – 3-5 мин.

Цель: Развитие психических процессов через выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности

4 Часть. Упражнения на расслабление, игровые массажи – 2-3 мин.

Цель: восстановление дыхания, сил.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

### **Этапы обучения**

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);

Этап углубленного разучивания упражнения;

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об образно-игровой композиции. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует элементы композиции, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение, подражая педагогу.

Название, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Объяснение техники исполнения элементов образно-игровой композиции дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

При обучении несложным композициям начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным композициям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе. Если образно-игровую композицию можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения образно-игровых композиций. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Главным условием обучения на этом этапе является целостное выполнение композиций. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку.

Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данную образно-игровую композицию можно применять в различных постановках, комплексах.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- Организация отчетных концертов (апрель);

- Участие студии «Веснушки» в утренниках, развлечениях, досугах;
- Участие студии в городских конкурсах и мероприятиях;
- Открытые занятия для родителей;

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия ритмопластикой приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Занятия ритмопластикой совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус воспитанника. В танце проявляется жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

## 7. Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет. - СПб.: Фонд «Петербургский центр творческой педагогики «Аничков мост», 2015.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
3. Чистякова М.И. Психогимнастика. - М.: Педагогика, 1990.
4. Фопель К. С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет. - М.: Генезис, 2010.