

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 7»  
(МБДОУ «Детский сад №7»)

Принята  
советом педагогов  
протокол от 31.08.2023 № 1

Утверждаю  
заведующий Г.А. Пупченкова  
приказ от 04. 09. 2023 №37-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-танцевальной направленности  
«Танцевальная мозаика»  
группы компенсирующей направленности  
для детей с косоглазием и амблиопией

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
Хлыновская Юлия Вадимовна

г. Смоленск  
2023г

Документ подписан простой электронной подписью  
Дата, время подписания: 04.09.2023 17:26:48  
Ф.И.О. должностного лица: Пупченкова Галина Александровна  
Должность: Заведующий  
Уникальный программный ключ: 02c0a370-6ac2-48cd-92fb-1fec5c70912d

### Пояснительная записка

Ритмика – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей с нарушением зрения. Ритмика является один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания. Обучать танцевальной ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях. Формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса повышают уверенность ребёнка в себе. Совершенствование координации движений у детей с нарушением зрения способствует повышению коммуникативной активности ребёнка. Высокая выразительность и эмоциональность занятий оказывают положительное влияние на психическое самочувствие дошкольников. «Потребность в двигательной активности у детей с нарушением зрения дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». И именно занятия танцевальной ритмикой помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет, мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребёнка. Высокий интерес детей к танцевальной деятельности, возможность раскрытия творческого потенциала каждого ребенка в процессе дополнительных занятий танцами, а также запрос родителей.

**Направленность программы:** музыкально - ритмическая

**Актуальность программы:** существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала танцевального искусства то, что доступно детям с нарушением зрения в возрасте 5 – 7 лет. Также причинами создания этой программы явились высокий интерес детей к танцевальной деятельности, возможность раскрытия творческого потенциала каждого ребенка в процессе дополнительных занятий танцами, а также запрос родителей. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий для детей с нарушением зрения, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, возникшие на фоне зрительной патологии, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития детей с нарушением зрения.

**Адресат программы:** дети дошкольного возраста 5 - 7 лет с нарушением зрения, с выраженным интересом к танцевальной деятельности, физическими нарушениями, возникшими на фоне зрительной патологии.

**Объем программы:** занятия проводятся один раз в неделю (во второй половине дня), 36 занятий в год.

**Формы организации образовательного процесса:** очная

**Виды занятий:** Все занятия делятся на несколько видов:

**Обучающие занятия.** На общих занятиях детально разбираются движения. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется приём его исполнения. На занятии может быть введено не более 2 – 3 комбинаций.

**Закрепляющие занятия.** Предполагает повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих правильно, лучше других или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

**Итоговые занятия.** Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

**Импровизационная работа.** На этих уроках дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие занятия развивают фантазию. Ребёнок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, предать своё видение образа.

**Срок освоения программы:** программа кружка «Танцевальная мозаика» предназначена для обучения детей 5 – 7 лет.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей и прописан в содержании программы.

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.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Важно, чтобы в процессе занятий, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

**Режим занятий:** занятия проводятся один раз в неделю (во второй половине дня). Продолжительность занятия для 5-7 летнего возраста – 25 - 30 мин.

**Цель и задачи программы:**

Цель программы: Формировать у детей с нарушением зрения творческие способности через развитие танцевальных движений, укрепление физического и психического здоровья дошкольников, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

Задачи программы:

**Образовательные:**

1. Обучить детей танцевальным движениям.
2. Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
3. Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
4. Формировать умение ориентироваться в пространстве.

**Воспитательные:**

1. Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
2. Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
3. Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.

**Развивающие:**

1. Развивать творческие способности детей.
2. Развить музыкальный слух и чувство ритма.
3. Развить воображение, фантазию.

**Планируемые результаты:** по итогу реализации образовательной программы «Танцевальная мозаика» у детей с нарушением зрения будут сформированы:

Личностные результаты: воспитанники должны раскрыть свои творческие способности через развитие танцевальные движения, будут сформированы навыки в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

Метапредметные результаты:

Обучающие научатся ориентироваться в современном обществе, уметь слышать музыку, понимать ее настроение и характер передавая через пластику движений.

Научатся владеть навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательные и танцевальные упражнения.

Диагностика проводится в форме открытых занятий в конце учебного года. Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

Критериями оценки усвоения программы являются следующие:

- эмоциональная отзывчивость на музыку;
- пластичность (гибкость, природные данные);
- ритмичность;
- импровизация.

В конце второго года обучения дети, закрепив знания и навыки первого года и получив более углубленное представление о музыке и движении, должны уметь:

- самостоятельно начинать движение после вступления, менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения;
- правильно управлять телом (осанка, положение рук и т.д.);
- умение ориентироваться в пространстве (перестроения в рисунки, равнение, интервалы);
- свободно владеть основными понятиями, навыками классического танца (позиции рук: подготовительная, I, II, III; ног I, II, III; demi plie, battement tendu, releve, en face, saute, En dedans, En dehors);
- самостоятельно, без показа учителя, выполнять элементы, танцевальные этюды, танцы.

### **Условие реализации программы:**

Материально-техническая база:

Занятия проводятся в физкультурном зале ДООУ.

Необходимое оборудование: спортивные коврики, ленточки, музыкальное оборудование, атрибуты, наглядные пособия.

### **Обязательная одежда и обувь для занятия:**

Для девочек: шорты, футболка, балетки, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков: футболка, шорты, балетки.

### **Формы аттестации/контроля:**

Все занятия делятся на несколько видов:

**Обучающие занятия.** На общих занятиях детально разбираются движения. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется приём его исполнения. На занятии может быть введено не более 2 – 3 комбинаций.

**Закрепляющие занятия.** Предполагает повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих правильно, лучше других или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

**Итоговые занятия.** Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

**Импровизационная работа.** На этих уроках дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие занятия развивают фантазию. Ребёнок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, предать своё видение образа.

### **Оценочные материалы:**

- овладение детьми навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия в хореографических студиях.
- контроль над усвоением программы проводится в конце учебного года в каждой возрастной группе по следующим показателям:

- эмоциональная выразительность
- пластичность (гибкость)
- ритмичность (четкость исполнения)
- творчество (импровизация)

В течение года дети принимают участие в утренниках (показывают танцы, выученные в кружке), спортивных мероприятиях, конкурсах.

## 1. Учебно-тематический план

### I год обучения

№ п/п	Тема	Кол – во часов
1.	«Волшебное знакомство»	2
2.	Игровой стретчинг	5
3.	Веселая разминка	4
4.	Азбука танца	5
5.	Рисунок танца	4
6.	Танцевальные этюды и танцы	4
7.	Бальный танец	3
8.	Русский танец	5
9.	Танцуй веселей	4
<b>Итого:</b>		<b>36</b>

## 2. Содержание учебного плана

### 1.ТЕМА «Волшебное знакомство» (Вводное занятие)

#### Задачи:

1. Проверить знания детей (терминологию, позиции ног, рук, корпуса,
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

### 2.ТЕМА «Игровой Стретчинг» (партерная гимнастика)

#### Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.

3. Исправлять дефекты осанки.
4. Укреплять физическое и психическое здоровье.

#### Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Капелька», «Коробочка», «Ящерица», «Мостик», «Лодка», «Рыбка».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Змея», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Карандаш».
5. Упражнения на Укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок».
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Колеса», «Пловцы».
7. Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Крыло».

### **3. ТЕМА «Веселая разминка»**

#### Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

#### Содержание:

1. Комплекс движений разминки.
2. Танцевальный этюд на современном материале.

### **4. ТЕМА «Азбука танца»**

#### Задачи:

1. Повторить и закрепить знания прошлого года
2. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
3. Формировать правильную осанку и координацию движений.
4. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

#### Содержание:

1. Шаги:
  - танцевальный шаг с носка,
  - марш,
  - на полупальцах,
  - подскоки,
  - галоп,
  - шаг польки.
2. Бег:
  - мелкий на полупальцах,
  - с высоко поднятыми коленями,

- с откидыванием ног назад.
3. Экзерсис на середине зала:
- постановка корпуса (ноги в свободном положении);
  - понятия рабочая нога и опорная нога;
  - demi - plie в I – II – III позиции;
  - battement tendu во всех направлениях (I-я позиция);
  - releve на полу пальцы (в невыворотных позициях);
  - точки зала (по методике А.Я.Вагановой);
  - положение en face;
  - позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
  - перевод рук из позиции в позицию (port de bras – I форма);
  - повороты головы на 1/2; 1/4.

## 5. ТЕМА "Рисунок танца"

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Движение по линии танца.
2. Рисунок танца "Круг" (рассказ из истории):
  - замкнутый круг;
  - раскрытый круг (полукруг);
  - круг в круге;
  - сплетенный круг (корзиночка);
  - лицом в круг, лицом из круга;
  - круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

3. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:
  - перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
  - перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).
4. Понятие «Диагональ»:
  - перестроение из круга в диагональ;
  - перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).
5. Рисунок танца «Спираль».
  - Игра «Клубок ниток».
6. Рисунок танца «Змейка»:
  - горизонтальная;



- вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

## **6. ТЕМА «Танцевальные этюды и танцы»**

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Закреплять изученные и осваивать новые танцевальные движения.
3. Закрепить знания терминологии.

## **7. ТЕМА «Бальный танец»**

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.
2. Научить основам танца «Полька».
3. Разучить основные элементы танца «Вальс».

Содержание:

1. Введение в предмет
2. Изучение основ танца «Полька»:
  - подскоки, шаг польки, галоп;
  - комбинирование изученных элементов;
  - положения в паре:
    - «лодочка»,
    - руки «крест-накрест»,
    - мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.
3. Изучение основ танца «Вальс»:
  - основные элементы:
    - «качели»,
    - «квадрат»,
    - «ромб»,
    - «вальсовая дорожка»,
    - «перемена»;
  - работа в паре:
    - положение рук в паре,
    - «ромб» в паре,
    - вращение «звездочка»;
  - простые танцевальные комбинации.

## **8. ТЕМА «Русский танец»**

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.

2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
3. Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец»;
2. Постановка корпуса;
3. Изучение основ русского народного танца:
  - работа рук в русском танце;
  - навыки работы с платочком;
  - русский поклон;
  - развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
  - ходы:
    - простой, на полупальцах,
    - боковой, приставной,
    - боковой ход «припадание» по VI позиции,
    - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
  - подготовка к «дробям»:
    - притопы,
    - удары полупальцами,
    - удары каблуком;
  - хлопки и хлопушки для мальчиков:
    - одинарные по бедру и голенищу.

## 9. ТЕМА «Танцуй веселей»

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.
3. Закрепление знаний и умений, приобретенных за год.
  - Терминологии
  - Упражнений на стрейчинг и укреплений мышц тела
  - Рисунков танца, перестроение
  - Позиций рук, ног, корпуса
4. Повторение всех танцев.

### Репертуар

Мероприятие	Период подготовки	Название номера <i>(название и количество может меняться)</i>

Осенний праздник	Сентябрь, октябрь	«Танец лесных зверей» «Бабочки»
Новый год	Ноябрь, декабрь	«Озорные медвежата» «Краски» «Пингвины»
8 Марта	Январь, февраль	«Танец с лентами» «Радуга» «Цветные горошины»
Выпускной праздник	Март апрель, май	«Танго» «Весенняянка» «Праздничный вальс»

**3.Календарный учебный график**  
**В МБДОУ «Детский сад №7»**  
**на 2023 – 2024 учебный год**  
(дополнительные бесплатные образовательные услуги)

Продолжительность учебного года	01.09.2023 – 31.05.2024
Продолжительность образовательного процесса	36 недель
Режим работы	С 15.40 – 16.05
Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни установленные законодательством
Продолжительность каникул	Зимний период: с 31.12.2023 – 09.01.2024 Летний период: с 01.06.2024 – 31.08.2024
Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы	С 17.05.2024– 21.05.2024
Культурно – досуговые мероприятия	Спортивно – досуговое мероприятия 1 раз в конце каждого учебного месяца

**4.Методическое обеспечение программы**

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (*отдельному движению*);
- Этап углубленного разучивания упражнений;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

<b>Начальный этап</b>	<b>Этап углубленного разучивания</b>	<b>Этап закрепления и совершенствования</b>
- название упражнения; - показ; - объяснение техники; - опробования упр-ний.	- уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение упражнения.	- закрепление двигательного навыка; - выполнение упр-ний более высокого уровня; - использование упр. в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля.

Первостепенную роль на занятиях по танцевальной ритмике играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей с нарушением зрения наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Чтобы учебный процесс у детей с нарушением зрения 5-7 лет был эффективным, на занятиях по танцевальной ритмике, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника – игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз – физкультминуток – в том случае, если достаточно большая часть занятия проводится сидя на стульях; или же наоборот – для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются на занятиях имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста.

Занятия по хореографии способствуют развитию у детей с нарушением зрения музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

### **Методические рекомендации**

Во время занятий по танцевальной ритмике педагогу следует периодически менять направление движения детей, с тем, чтобы, поворачиваясь то лицом, то спиной к зеркалу, они научились контролировать себя через ощущение. Постоянные занятия лицом к зеркалу не дадут возможности почувствовать свое тело и мышцы, а впоследствии затруднят ориентацию при выступлении на сцене. Следует, как можно чаще менять построение детей в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым выстроены дети. В противном случае, дети, постоянно находящиеся в последних линиях, привыкнув смотреть на ноги впереди стоящих, никогда не научатся мыслить и работать самостоятельно.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное объяснение может привести к потере внимания. Ограничиваться только практическим показом нельзя, в этом случае дети воспринимают материал подражательно, неосознанно.

Для приобретения детьми навыков в системе классического танца и их закрепления требуется определенная повторяемость и последовательность. Исходя из этого, занятия надо составлять так, чтобы объем мышц нарастал пропорционально, не деформируя контуры ног и тела. Повторяемость движений должна быть умеренной и не слишком однообразной. Не следует требовать полной выворотности ног от детей дошкольного возраста, если только она не является природной особенностью ребенка.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их возрастные особенности, патологии зрения и здоровья, творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала.

Овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться положительным эмоциональным настроением. На занятиях можно использовать стихотворения, сказочные сюжеты, скороговорки, считалки. Это обогатит образную речь детей, разнообразит эмоциональный фон общения.

В работе с детьми дошкольного возраста важно «не стремиться к высоким исполнительским достижениям, как самоцели, а использовать навыки, знания и умения, полученные на занятиях по танцевальной ритмике для раскрытия и развития индивидуальности каждого ребенка в атмосфере доброжелательности, любви и уважения к своим воспитанникам и профессиональному делу».

## 5. Литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.
2. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
5. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 1986.
6. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
7. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
8. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
9. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
10. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
11. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.
12. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.

