

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №23 Курортного района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 23 Курортного р-на  
Санкт-Петербурга  
от 29.08.2023г. протокол №1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом по ГБДОУ детский сад № 23  
Курортного р-на Санкт-Петербурга  
Заведующий \_\_\_\_\_ Т.В. Головина  
от 26.09.2023г. приказ № 155

**Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Танцевальная капель»**

Направленность: художественная

Возраст учащихся: от 4 до 5 лет

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Разработчик: Власова Е.Н.,

педагог дополнительного

образования

**Санкт-Петербург  
2023 год**



## **Содержание:**

Пояснительная записка.....	3
Актуальность.....	3
Цели и задачи.....	4
Условия реализации программы.....	5
Оценочные и методические материалы.....	6
Календарный учебный график.....	6
Учебный план.....	7
Календарно-тематическое планирование.....	9
Список литературы.....	12

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Хореография в детском саду – это одно из любимых детских занятий. Малыши настолько переполнены жизненной энергией, что абсолютно не могут усидеть на месте и обязательно всем видам деятельности предпочитают ту, где нужно двигаться. Поэтому и урок хореографии в детском саду, который обычно проходит под веселую музыку, кажется малышам заманчивым и привлекательным.

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов - мир волшебного искусства. Возможность выразить свои чувства в танце, внимательно слушая музыку, в огромной степени способствует эмоциональному, духовному, физическому развитию дошкольника. Сочетание духовного и физического необходимо для развития личности ребенка.

Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми, развивается пластика, грация. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, балетного, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

В данной программе «Танцевальная капля» собраны такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников.

В каждом ребенке заложен огромный эмоциональный, творческий, физический потенциал. Каждый ребенок индивидуален и способности одного отличаются от способностей другого. Задача хореографа – создать условия для раскрытия и развития каждого ребенка.

***Направленность:*** физкультурно-спортивная

Через изучение хореографического искусства и приобщение к занятиям танцами, происходит развитие эстетического вкуса и эмоционального мира старшекласников, раскрываются такие стороны личностного потенциала как воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций, формируется определенная модель поведения, оказывается существенное положительное влияние на физическое и психическое здоровье. Методичные занятия хореографией приводят к общему закреплению воли и повышению жизненной энергии.

***Актуальность***

Актуальность программы состоит в том, что обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

Данная программа позволяет решить некоторые социально значимые цели развития личности:

- раскрепощение ребенка: снятие природных зажимов, преодоление внутреннего напряжения;

- раскрытия природных способностей, творческого потенциала ребенка и его познавательного развития путем создания условий для их реализации;
- социализация ребенка как индивидуума в социуме, включая опыт межличностного взаимодействия;
- реализация досуга ребенка в определенной направленности.

Как уже говорилось выше, воспитание детей искусством хореографии способствуют творческой реализации потребностей малышей в двигательной активности. Однако кроме банального удовлетворения потребностей в этом также существует немало плюсов:

- развивается чувство ритма, темпа;
- ребенок становится физически сильнее и выносливее;
- неуклюжих детей среди тех, кто занимается танцами, практически не бывает – отрабатывается ловкость и координация движений;
- закаляется сила воли;
- развивается умение преодолевать трудности;
- возникает умение работать на результат;
- укрепляется костная система и мускулатура;
- стимулируется развитие памяти (она нужна для воспроизведения последовательности танцевальных движений);
- ребенок обучается внимательному восприятию;
- танец – занятие творческое, поэтому мышление и воображение ребенка также развиваются;
- двигательная активность укрепляет иммунитет, и ребенок растет более здоровым, чем его сверстники;
- развивается первичный художественный вкус;
- формируется красивая осанка;
- у ребенка появляются красивые и точные жесты и телодвижения;
- стеснительные дети обретают уверенность в себе.

#### ***Адресат программы:***

дети дошкольного возраста от 4 до 5 лет.

#### **Цель программы:**

Прививать интерес дошкольников к хореографическому искусству.

#### **Задачи:**

Образовательные:

Обучить детей танцевальным движениям. Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями. Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Воспитательные:

- развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности;
- формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе;

- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

- развивать творческие способности детей, музыкальный слух и чувство ритма,
- развивать воображение, фантазию,
- развивать личностные качества дошкольников.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья детей.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа рассчитана на 1 год.

Форма организации занятий – подгрупповая.

Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей

На пятом году формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети могут самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Совершенствуются танцевальные движения, умение двигаться в парах по кругу, в танцах и хороводах, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения, подскоки.

В работе педагог использует различные методические приемы:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- выразительное исполнение движения под музыку;
- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

### ***Требования по внешнему виду:***

Для девочек:

Гимнастический купальник (белый или черный). Юбочка шифоновая (в цвет купальника). Чешки, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков:

Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Чешки.

### ***Планируемые результаты освоения программы:***

К концу года обучения дети должны знать правила правильной постановки корпуса,

основные положения рук, позиции ног. Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы, сохранять осанку, выворотность ног, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и танцевальные композиции.

Участники за год обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в коллективе, добиваясь высоких результатов.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

За период обучения в хореографическом коллективе воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется в конце реализации всей программы. Об успехах детей свидетельствуют отчетные концерты перед родителями и сотрудниками детского сада.

В конце каждого учебного года проводится творческий отчет о работе педагога и детей. Отчет проводится в форме концерта для родителей - в конце апреля.

Так же два раза в год (в октябре и мае), проводятся диагностические наблюдения, для удобства сведенные в таблицу, отображающие умения детей до и после начала обучения по программе.

№	Ф.И. детей	Баллы по критериям	Итого баллов:
1.			

2 балла – ребенок не может выполнять требования по упражнениям, помощь взрослого не принимает;

3 балла – ребенок выполняет некоторые упражнения с помощью взрослого

4 балла – ребенок выполняет все упражнения с частичной помощью взрослого;

5 баллов – ребенок выполняет все упражнения самостоятельно,

Где:

**Низкий уровень** – до 3,5 баллов;

**Средний уровень** – от 3,5 до 4,5 баллов;

**Высокий уровень** – больше 4,5 баллов.

### **Материально-техническое оснащение программы**

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- Светлый и просторный зал.
- Музыкальная аппаратура.
- Тренировочная одежда и обувь (чешки).
- Сценические костюмы.
- Реквизит для танцев.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Организация образовательного процесса регламентируется календарным графиком и расписанием занятий в рамках расписания годового учебного плана и кружковой работы, которые разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением.

Занятия по дополнительной программе дополнительного образования детей проводятся во второй половине дня после дневного сна.

В основе расчета количества учебных часов в неделю единицей учебного времени является занятие.

Продолжительность занятий по дополнительной программе составляет:

с 4 до 5 лет – 20 минут.

Начало занятий: октябрь

Конец занятий: май

Режим занятий: понедельник с 15.10 до 16.45, среда 15.10 до 16.10

№	Возраст детей	Форма оказания образовательной услуги	Количество месяцев обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов по образовательной программе		
					В неделю	В месяц	В год
1	4-5 лет	подгрупповая	8 месяцев	32	2	8	64

Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели - 5 дней.

Нерабочие праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

Режим проведения занятий в период нерабочих праздничных дней:

В связи с нерабочими праздничными днями занятия переносятся и проводятся в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Используемая форма реализации программы: очная, в форме занятий.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ КАПЕЛЬ»**

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 минуты.



№ п/п	Вид деятельности	4-5 лет		
		Теория	Практика	Всего
1	Основные хореографические положения рук и ног	0	5	5
2	Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	0	7	7
3	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный)	0	5	5
4	Элементы русской пляски Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения), в линию (шеренга), в колонну, квадрат, клин.	0	4	4
5	Положение рук в русской пляске. Хороводные шаги: переменный, тройной шаг.	0	3	3
6	Топотушки, дробный шаг. Движение с ускорением, замедлением темп	0	4	4
7	Танцевальные комбинации русских танцев.	0	4	4
8	Танцевальные комбинации бальных танцев.	0	2	2
9	Элементы ритмической гимнастики.	0	5	5
10	Полуприсядка, «ковырялочка».	0	3	3
11	Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180 и обратно.	0	5	5
12	Расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	0	3	3
13	Повороты головы с шагами, движение рук и головы с шагами и др.	0	4	4
14	Парные танцы Положения а парах.	0	2	2
15	Наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава. Упражнения для выворотности ног. (plie)	0	1	1
16	Упражнения на равновесие	0	3	3
17	Элементы классического танца.	0	1	1
18	Повторение и подведение итогов. Конкурс танцоров.	0	3	3
	<b>Всего:</b>	0	64	64

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ.

Октябрь	
<p>Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI, I свободная позиции ног. Танцевальный шаг с носка, хлопки, притопы, прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге поочередно. Вождение хоровода с элементами танцевальных движений. Танцевальная композиция</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать интерес к занятиям.</li> <li>- формировать правильную осанку и положение головы, положение рук на талии, позиции ног.</li> <li>- Обучить детей танцевальному шагу с носка.</li> <li>- формировать интерес к занятиям.</li> <li>- Развитие воображения, фантазии.</li> </ul>

Ноябрь	
<p>Маршировка Повороты вправо, влево, наклоны к правому, левому плечу Плечи, руки – поочередное поднимание плеч вверх; вытягивание вверх– опускание вниз рук Корпус – повороты, наклоны в стороны, вперед Ноги– поочередное поднимание пятки, приседания, приставные шаги в стороны, вперед - назад, поднимание колен вперед, в стороны, прыжки на двух ногах, ноги вместе – врозь хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, сверху, внизу, справа и слева на уровне головы. «Пружинка» - легкое приседание. «шаг, приставить, шаг, каблук». Повороты вправо, влево. Танцевальная композиция</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Исполнение танцевального шага.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- Научить перестраиваться из одного рисунка в другой</li> <li>- Научить передавать заданный образ.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- познакомить детей с темпами музыки (медленный, умеренный, быстрый)</li> </ul>

Декабрь	
<p>Разминка Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад. Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги -поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую.) Топающий шаг. Галоп. Подскоки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>-Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- Научить перестраиваться из одного рисунка в другой</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Развивать чувство ритма..</li> <li>- Развивать координацию движений.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения,</li> </ul>

<p>Положение рук на поясе, вперед, вверх, вниз. Хлопки, притопы. Хлопки, притопы в паре, кружения в паре. Выпад, выпад с соскоком. Танцевальная композиция</p>	<p>их выразительность.  - Развить умение детей перестраиваться с одного темпа музыки на другой.  - Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.  - Формировать умение вытягивать, сокращать стопу.</p>
--	--

Январь	
<p>Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад. Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги -поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую.) Топающий шаг. Галоп. Подскоки. Положение рук на поясе, вперед, вверх, вниз. Хлопки, притопы. Хлопки, притопы в паре, кружения в паре. Выпад, выпад с соскоком. Танцевальная композиция</p>	<p>- Формировать правильное исполнение танцевальных шагов.  -Формировать умение ориентироваться в пространстве.  - Научить перестраиваться из одного рисунка в другой.  - Учить правильной осанке при исполнении движений.  - Научить передавать заданный образ.  - Развивать чувство ритма.  - Развивать координацию движений.  -Обучить детей танцевальным движениям.  - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.  - Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать заданный образ движениями.  - Развить музыкальный слух и чувства ритма.  - Учить импровизировать.</p>

Февраль	
<p>Маршировка-шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием, галоп, подскоки. Перестроения – круг, две колонны, два круга, «шторки», круг, колонна, полукруг. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди и вместе, движение рук вперед, назад, движения имитирующие игру в снежки, «греем руки». Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.</p>	<p>- Формировать правильное исполнение танцевальных шагов.  -Формировать умение ориентироваться в пространстве.  - Научить перестраиваться из одного рисунка в другой.  - Учить правильной осанке при исполнении движений.  - Научить передавать заданный образ.  - Развивать чувство ритма.  - Развивать координацию движений.  -Обучить детей танцевальным движениям.  - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.  - Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать заданный образ движениями.  - Развить музыкальный слух и чувства ритма.  - Учить импровизировать.</p>

Шаг с ударом, кружение «лодочкой», галоп, подскоки. Хлопки, притопы.  
Танцевальная композиция

### Март

Маршировка  
Разминка  
Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад  
Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад.  
Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед.  
Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.  
Положение рук на поясе, открывание рук во 2 позицию, закрывание на пояс. Вынос ноги на каблук вперед, в стороны без корпуса, с наклонами корпуса. Притопы одинарные, двойные, тройные. Полу присядка.  
Хлопушки в ладоши, по бедру. Кружения. «Ковырялочка», «ковырялочка» с притопом. Ходы – простой с носка, «елочка», шаркающий шаг. Исполнение движений с одновременной работой рук.  
Танцевальная композиция

- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Научить перестраиваться из одного рисунка в другой.
- Учить передавать заданный образ.
- Познакомить детей с особенностями русского танца.
- Обучить детей танцевальным движениям.
- Учить правильной осанке при исполнении движений.
- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Научить передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз.
- Научить строить и передвигаться по рисункам танца.
- развить фантазию и воображение.
- развить координацию.

### Апрель

Перестроения - в рассыпную, шеренга, круг, в пары, круг в круге, в рассыпную.)  
Разминка «Я танцую» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты.  
Ноги – движения стопами, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.  
Поклон мальчиков, поклон девочек, приставной шаг, балансе, шаг глиссад, покачивание, поворот в паре, кружения.  
Вальс «Дружбы»

- Формировать правильное исполнение танцевальных шагов.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Научить перестраиваться из одного рисунка в другой.
- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Развивать творческие способности детей.
- Обучить детей танцевальным движениям.
- Развивать воображение, фантазию.
- Формировать правильную осанку.

Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)

### Май

<p>Разминка Перестроения - в рассыпную, шеренга, круг, в пары, круг в круге, в рассыпную.) Ноги – движения стопами, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте. Поклон мальчиков, поклон девочек, приставной шаг, балансе, шаг глиссад, покачивание, поворот в паре, кружения. Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног Танцевальная композиция</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- Научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям вальса.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность, правильную осанку.</li> <li>- Учить «чувствовать» пару.</li> <li>- Развивать воображение, фантазию.</li> <li>- развить быстроту реакции.</li> <li>- Формировать навык «легкого шага»</li> </ul>
--	---

### Список литературы:

1. Барышникова Т. “Азбука хореографии”, М., 1999 г.
2. Бекина С. и др. “Музыка и движение”, М., Просвещение, 1984 г.
3. Белая К. “Триста ответов на вопросы заведующей детским садом”, М., 2004 г.
4. Бондаренко Л. “Методика хореографической работы в школе”, Киев, 1998 г.
5. Костровицкая В. “Сто уроков классического танца”, С-Пб., 1999 г.
6. Конорова Е. “Хореографическая работа со школьниками”, С-Пб., 1998 г.
7. “Программа воспитания и обучения в детском саду”, под ред. М.А. Васильевой, М., 2005 г.
8. Урунтаева Г. “Дошкольная психология”, М., 1996 г.
9. “Эстетическое воспитание в детском саду” под ред. Н.А. Ветлугиной, М., 1985 г.
10. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2004.
11. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.
12. Богданов Г. урок русского народного танца. – М., 1995.
13. Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. – М., 1959.
14. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1975.
15. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М., 1984.
16. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.

### Разминка:

- 1) Л. Н. Барабаш «Хореография для самых маленьких»
- 2) А. Луговская «Ритмические упражнения игры и пляски»
- 3) Т. Суворова «Танцевальная ритмика»
- 4) Н.В. Зарецкая «Веселая карусель» Игры, танцы, упражнения для детей 2-4 лет

**Растяжка:**

- 1) А. Ваганова «Основы классического танца»
- 2) Балетная гимнастика составитель и научный рук. Нагайцева Л.Г.