

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы
Центр реабилитации и образования № 7
Департамента социальной защиты населения города Москвы

Рассмотрено
на заседании ШМО
Пр. № 1 от 29.08.2024г.

Маршенин МГ

Согласовано
Зам. директора по УВР
И.В. Рибелка

«26» июня 2024 г.



**[Рабочая программа
внеурочного образования
по дисциплине танцетерапия для детей с 1 по 11
класс]**

[Программа подготовлена педагогом
дополнительного образования
Осипян Гаяне Сергеевна
Для обучения в ГБОУ ЦРО №7
п. Гидроузел им. Куйбышева д.35]

[2024-2025 учебный год.]

Пояснительная записка

к программе комплексной реабилитации детей «Танцетерапия»

Направленность программы «Танцетерапия» художественно-эстетическая, оздоровительная.

Педагогическую целесообразность, новизну, актуальность дисциплины формирует адаптированная с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня психофизического развития детей - учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, режима и временных параметров осуществления деятельности нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Комплекс занятий по коррекционной хореографии позволяет разнообразить двигательные возможности ребёнка. Приобретая опыт танцевального искусства, ребенок овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но также и регулируются внутренние процессы, такие как сенсорные, мыслительные, эмоциональные, а также их подвижность. Опыт использования данной программы показал, что ее привлекательность в доступности реализации содержания, а также в гибкости самой системы работы, способствующей гармоничному развитию тела и духа.

Показатели коррекционной хореографии - развитие ребёнка, формирование разнообразных умений, способностей, качеств личности через освоение своего собственного тела.

Занятия по коррекционной хореографии направлены на решение следующих задач:

1. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности
2. Обучить детей использовать пространство и ориентироваться в нем
3. Развить у детей координацию движений
4. Повысить уровень развития психических процессов
5. Вызвать и проявить игровую, коммуникативную активность ребенка
6. Достигать эмоциональной устойчивости
7. Формировать у детей ритмичность движений (равномерную повторность и чередование)
8. Сформировать представления о себе, своем теле, пространстве.
9. Сформировать представления об окружающем мире.
10. Способствовать становлению чувства ритма, темпа, исполнительных навыков в танце и художественного вкуса.
11. Формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность телодвижений и поз.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

- Обеспечение духовно-нравственного, патриотического, воспитания учащихся;
- Психо-эмоциональная адаптация детей к окружающей социальной среде, среде сверстников;
- Выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- Приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству; формирование общей культуры учащихся;

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы составляет 7-18 лет

Срок реализации дополнительной образовательной программы 2023-2024 учебный год.

Продолжительность образовательного процесса будет составлять 24 дня;

Режим занятий: два раза в течение учебной недели по 40 минут в форме разминки, игры, построения алгоритма танцевальных рисунков.

Ожидаемые результаты от занятий в улучшении чувства координации, чувства ритма, поддержание физического тонуса, в психологической разгрузке детей в получении положительных эмоциональных впечатлений.

Результативность определяется в снижении боязни и стеснении ребенка быть в центре внимания, выше уверенность в себе.

Для демонстрации достижений детей проводятся отчетные и тематические концерты в школе для родителей, опекунов, преподавателей и сверстников.

Учебно-тематический план

[illegible]

Развивающие танцевальные ритмы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Пластичные упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Элементы классического танца	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Элементы народно-сценического танца	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Структурированный танец	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Танцевальная импровизация	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
«Хореографические фантазии»	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
"Игровые технологии на занятиях»	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
«Композиция танца»	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Танцевально-экспрессивные стереотипы (приобретение нового двигательного опыта)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего часов	15 в каждом классе										

Содержание программы

1. Азбука музыкального движения

Понятие темпа (быстро, медленно, умеренно)

Музыкальные размеры 2/4, 3/4

Сила звука и динамический слух (форте и пиано)

Контрастная музыка (быстрая – медленная, весёлая – грустная)

Правила и логика перестроения от одних рисунков в другие

Логика поворотов вправо и влево

Музыкально-пространственные упражнения

Маршировка в темпе и ритме музыки, шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.

Танцевальные шаги в образах лисы, кошки, лошадки, собачки, пингвина, чебурашки, зайчика.

2. Синтез музыки и движения

Упражнения:

«Лошадки» - бег (нужно добиться высокого поднимания ноги, бег по 6-ой позиции в такт музыке).

«Да» - упражнение для головы (развивает мышцы шеи, нужно добиваться, чтобы при наклоне головы вперёд подбородок достал грудь, а при наклоне головы назад затылок достал позвоночник (лопатки)).

«Нет» - повороты головы вправо – влево (научить где «влево», «вправо», добиться положения головы в профиль из 1-ой точки).

«Кукушка» - двигать шеей вперёд – назад в горизонтальной плоскости.

«Удивление» - подъём на полупальцы по одной прямой правой ногой, по 2-ой прямой левой ногой, поднимать плечи максимально вверх, опускать максимально вниз.

«Часики» - наклоны корпуса (научить держать прямо ноги по 2-ой позиции, а наклоняться должна только верхняя часть корпуса).

«Волна» - упражнение для кистей рук (нужно добиться плавности и большей амплитуды движения).

«Капли дождя» - упражнение для рук, особенно кистей (следить за амплитудой движения кистей рук).

«Кошечка» - упражнение для спины. Развивает подвижность позвоночника.

«Зайчики» - комбинация на прыжки, запоминание простейших комбинаций, развитие артистичности.

«Грибочки» - резкие «поднимания» и приседания, начинается из положения сидя (следить, чтобы спина была прямая).

«Змея» - плавные изгибы корпуса и рук. Развивает подвижность позвоночника.

«Игра в мяч» - чередование прыжков и хлопков. Простая комбинация, которая концентрирует внимание, учит считать

(ученику требуется запомнить - на какой счёт какое движение нужно выполнять).

«Петушки» - поочередное поднимание ног из 6-ой прямой позиции (подготовка к подскокам).

«Волчок» - упражнение подготавливает к вращению на 360° вправо и влево (нужно проработать понятие «точка», следить за работой головы).

«Птичка» - упражнение для головы, рук и ног на освоение техники вращения.¹⁴

Ритмика

На занятиях хореографией очень важно воспитывать чувство ритма у учеников.

3. Строевые упражнения — построения (в круг, колонну, шеренгу и т. п.), перестроения (из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, шеренгу и т. п.), повороты в разные стороны (направо, налево, кругом), размыкания и смыкания, все передвижения в пространстве (в различных построениях и врассыпную) — используются в работе с детьми при выполнении различных физических упражнений (на занятиях, утренней гимнастике), в подвижных играх, хороводах, праздничных шествиях, на прогулках, экскурсиях. В процессе выполнения этих упражнений у детей воспитывается ориентировка в пространстве, согласованность действий в коллективе (выполнение различных заданий в общем для всех темпе и во взаимозависимости друг от друга). Строевые упражнения, связанные главным образом с ходьбой, влияют на формирование у ребенка правильной осанки. Они могут выполняться с различными

предметами, сопровождаться песней, музыкой или ударными инструментами (бубен, барабан). Итак, все группы гимнастических упражнений - основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения — оказывают общефизиологическое воздействие на организм ребенка, его всестороннее физическое развитие, содействуют формированию осанки и правильных двигательных навыков, воспитывают психические процессы и, находясь во взаимосвязи и целесообразно дополняя друг друга, вырабатывают у детей правильные двигательные навыки и подготавливают их к более сложным требованиям в школе. Танцы развивают пространственное мышление, воображение, улучшая координацию движений. Для закомплексованных детей это будет очень хорошим способом проявить себя, так как это работа в коллективе, возможность избавиться от застенчивости.

Занятия танцами смогут обеспечить гармоничное развитие молодого организма, помогут стать более открытыми для восприятия окружающего мира, позволяет понять детям как нужно красиво и грациозно ходить и выражать свои эмоции в движении. Развивается внутренняя дисциплина и внимательность, возможность проявить скрытые способности малышей, разобраться в интересах и стать уверенным в себе. С помощью танцевальных движений развивается мышечное чувство, координация, точность и ловкость движений, креативность, выразительность, пластичность и умение ориентироваться в пространстве.

4. Кроссовые упражнения

Этот раздел урока развивает танцевальность, координацию и позволяет приобрести манеру и стиль. Кросс – наиболее импровизационная часть урока, каждый педагог задает те шаги, вращения и прыжки, которые считает необходимыми.

Кросс чем то похож на аллегро урока классического танца, но современный танец очень осторожно относится к прыжкам, особенно большим. Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического танца. Поэтому педагоги в основном используют комбинации шагов, вращений и в меньшей степени прыжков.

Кросс обычно выполняется по диагонали, по прямой или по кругу. В зависимости от задач урока кросс может быть в различных стилях и манерах современного танца.

Виды движений, используемых в кроссе:

1. Шаги: фольклорного танца (афро), джазовые, с мультипликацией, комплексы связующих и вспомогательных шагов;
2. Прыжки: с двух ног на две (джамп), с одной ноги на другую с продвижением, с одной ноги на ту же ногу, с двух ног на одну. Обычно прыжки используются в сочетании с шагами и вращениями. Наиболее рациональным путем использования прыжков в уроке служит путь трансформации прыжков классического танца за счет иной координации рук, корпуса и использования параллельных позиций;
3. Вращения: на двух ногах, на одной ноге, повороты по кругу, вокруг оси, повороты на различных уровнях, лабильные вращения (когда позвоночник не является осью, а

отклонен в каком-либо направлении или расслаблен; заканчиваются такие повороты падением, либо переходом в стабильное вращение или положение).

5. К ритмическим упражнениям относятся:

Изучение шагов, ударов, хлопков в такт музыке;

Сочетание движений, исполняемых в такт музыки и с паузами (в конце учебного года)

Ритмические упражнения:

- 1) Марш + хлопки на определённый счёт
- 2) По точкам класса чередовать прыжки и хлопки
- 3) Удары стоп на определённый счёт в музыке

6. Развивающие танцевальные игры

Игра-урок «В новогоднем лесу»

«Танец маленьких утят» - детям очень нравится превращения в маленьких птиц, изображать их. Этот танец снимает эмоциональное напряжение.

«Змейка» - развиваются народные танцевальные ходы и рисунки танца.

«День-ночь» - эта игра помогает раскрепоститься, развивает фантазия, закрепляет знание позиций рук, ног.

7. Пластические упражнения (специальная гимнастика)

Укрепление общефизического состояния учащегося;

Развитие двигательных функций (выворотности рук, подъёма ног, гибкости корпуса, шага, прыжка).

Исправление некоторых недостатков в осанке, а именно: сутулость, асимметрия лопаток. Для этого необходимо применить ряд корректирующих упражнений на полу в положении, разгружающем позвоночник – сидя, лёжа на животе, спине, стоя на коленях и т.д.

Рекомендуется выполнять:

Упражнения, развивающие стопы, выворотность в стопе;

Упражнения, способствующих растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок;

Упражнения, развивающие выворотность в тазобедренном суставе;

Упражнения для укрепления брюшного пресса;

Упражнения, развивающие танцевальный шаг;

Упражнения, развивающие гибкость;

Упражнения для спины, исправляющие недостатки осанки;

Различные виды растяжек;

Упражнения, развивающие прыжок.

8. Элементы классического танца

Основы классического танца, формирование балетной осанки. Начало тренировки суставно-двигательного аппарата ребёнка. Выработка осанки, выворотности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Специфика танцевального шага и бега. С учетом физических возможностей ребенка.

9. Элементы народно-сценического танца

Особенности народных движений. Рисунки танца (линия, колонка, круг, змейка, улитка).

Практические занятия:

Русский танец. Положение рук: 1,2,3, на талии.

Шаги танцевальные: с носка, простой, шаг вперёд.

Разучивание притопов: одинарный, двойной, тройной.

Подготовка к гармошке.

Разучивание упражнения «носок-каблук», «ковырялочка», без замаха.

Подготовка к вращению.

Прыжки с поворотом в 5-ю, в 1-ю точки (через 3-ю, 7-ю или через 7-ю, 3-ю).

Мелкие переступания ногами и поворот на 360°.

10. Танцевальная импровизация

Реализация мотивации детей к творческой активности, образному мышлению, пластической выразительности в работе над этюдами.

Задания:

Передать весёлое настроение: дискотека в Новогоднем лесу;

Передать лирическое настроение: Этюд «Снежинки»;

Танцевальные шаги в образе животных: изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, зайца, петушка, лошадки, пингвина.

11 . «Хореографические фантазии»

Хореографическая импровизация - это процесс спонтанного создания движения. Разработке двигательного материала способствуют различные творческие исследования, включая отображение тела с помощью уровней, формы и схемы динамики.

Импровизация - это свободная, кажущаяся неструктурированной, менее технически строгая и импульсивная форма, которая черпает вдохновение в повседневных танцевальных практиках и влияниях. Это техника движения, которая способна вызывать драматизм и заставлять задуматься так же, как и более кодифицированные западные танцевальные техники, такие как балет и незападные формы движения.

Танцевальная импровизация заключается не только в создании *нового* движения, но также определяется как освобождение тела от привычных двигательных паттернов/

12. "Игровые технологии на занятиях»

Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации - в одних он лидирует, в других подчиняется, в-третьих, осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми. В игре происходит рефлексирование, самореализация, обучающийся принимает решение, за которое он в ответе, игра предполагает творческое начало.

Игра используется как метод обучения развития и воспитания. Роль игр в обучение видоизменяется в зависимости от возраста, творческих способностей детей и хореографической подготовки.

В начале занятия разговор о постановке корпуса – упражнение «Строим домик», только сверху вниз: шея наверх, плечи вниз, лопатки собрали, «завязали в узелочек», животик втянули, пятую точку втянули, колени вытянули (до исполнения упражнения можно поговорить с детьми как строится дом, с чего начинают строить дом, на основе чего он стоит, поговорить о том, как важно, чтоб кирпичи были не шаткие и не отходили друг от друга)

Поговорить о разминке для чего она нужна, пример «Пластилин разогревается» (прежде чем лепить из пластилина, мы его сначала разминаем и разогреваем, потом начинаем с ним работать и лепить из него что-то)

Разминка: сопровождается соответствующими звуками. Приём (стригет) – озвучивание движений. Например: упражнение «Часики» выполняется, произнося вслух – звуки: «Тик-так». Также можно в соответствии работать мимикой. Аккомпанемент отражает характер каждого упражнения.

Примеры упражнений:

- «Часики» (наклоны головы в стороны, вперед, назад)
- «Маятник» (полукруги головой по передней части, по задней части)
- «Юла» (повороты головы в стороны с остановкой в анфас, без остановки подряд, круговые движения головой в одну сторону, в другую сторону)
- «Черепашка» или «Стороны кубика рубика» (работа головой от шеи по полукругам, по передней части и по задней части, работа головой от шеи вперед, назад)
- «Джин» или «Стороны кубика рубика» (работа головой от шеи в стороны)
- «Кубик рубик» (работа головой от шеи по квадрату: вперед, в сторону, назад, в сторону и обратно)
- «Незнайка и знайка» (подъем плеч вместе, По-очереди, по одному, По-очереди вместе, по 3 раза)
- «Жирновцы» (работа плечами по полукругам вперед и назад)
- «Мельница» (круговые движения плечами вперед, назад (руки вдоль корпуса), круговые движения вытянутыми руками от плеча вперед, назад вместе, круговые движения вытянутыми руками от плеча вперед, назад По-очереди, круговые движения плечами с согнутыми руками к плечам)
- «Регулировщик дорожного движения» (круговые движения руками от локтя, закрепив предплечья в стороны, друг на друга, друг от друга, круговые движения кулачками вытянутыми руками в стороны, кистями вперед, назад)

13.«Композиция танца»

Композиция танца состоит из ряда компонентов. В не входят: драматургия (содержание), музыка, текст (движения, позы, жестикуляция, мимика), рисунок (перемещение танцующих по сценической площадке), всевозможные ракурсы. Все это подчинено задаче выразить мысль и эмоциональное состояние героев в их сценическом поведении. Композиция составляется из ряда частей – танцевальных комбинаций.

Основной закон построения драматургического произведения обязателен как для танцев сюжетных, так и для любого бессюжетного танца, где есть тема и задача выразительность то или иное состояние человека (радость, горе, любовь, ревность, отчаяние и т.п.) или его свойства (доверчивость, хитрость, подозрительность, самовлюбленность, беспечность, неустрашимость, трудность).

Согласно этому закону танец должен сочетать в себе в гармоническом соотношении все пять его частей.

1. Экспозиция может получиться ясной, доходчивой или наоборот, скомканной, невнятной, затянутой.
2. Завязка – четкой и яркой или смазанной, тусклой, незаметной.
3. Развитие действия (ряд ступеней перед кульминацией) также бывает нарастающим, сильным или растянутым, расхолаживающим.
4. Кульминация, как и завязка, может быть яркой, впечатляющей, настоящей вершиной танца или же бледной, робкой, лишенной силы воздействия на зрителей.
5. Развязка должна быть подготовлена органически всем ходом танцевального действия, но бывает неоправданно внезапной, ничем не обусловленной, а в другом случае – затянутой, расхолаживающей, нарушающей все впечатление от танца.

Умение пользоваться законами композиции и правильно применить их – один из самых трудных, сложных этапов в творчестве балетмейстера. Ведь ни один танец не может строиться по какому-то стандарту, каждая тема подсказывает сочинителю свою особую форму воплощения. От изобретательности, опыта и мастерства хореографа, от его знания непреложных законов зависит формы танцевального сочинения.

Рассмотрим подробнее каждый из пяти компонентов композиции, органически и неразрывно между собою связанных.

Об экспозиции. Назначение экспозиции – это введение в действие. Здесь зрители знакомятся с действующими лицами: слушая музыку и наблюдая танцующих, понимают, что перед ними люди определенной национальности, живущие или жившие в ту или иную эпоху. Становится понятно жанр танца – народно-характерный, фольклорный, исторически или классический дуэт, сольная вариация, па-де-труа, па-де-катр, массовый, кордебалетный танец. Жанры танцев могут быть очень разнообразны и экспозиция как бы настраивает зрителей на восприятие одного из них. Действие здесь может развиваться неторопливо, постепенно, а может динамично, активно. Длительность экспозиции зависит от той задачи, которую решает здесь хореограф, от его интерпретации произведения в целом, от музыкального материала, строящегося, в свою очередь, на основе сценария сочинения, его композиционного плана.

О завязке. Само название этой части говорит о том, что здесь завязывается – начинается действие: здесь герои знакомятся друг с другом, между ними либо между

ними и какой-то третьей силой возникают конфликты. Драматургом, сценаристом, композитором, хореографом сделаны в развитии сюжета первые шаги, которые впоследствии приведут к кульминации.

Вышедшие на сцену и разместившиеся в определенном рисунке (по прямой линии, полукругом, по диагонали и т.п.) исполнители начинают собственно танец. Они делают более сложные движения, и нам интересно, что произойдет дальше, после этой завязки, как будет развиваться танец.

14. Концертная деятельность

Выступление детей на итоговом занятии в конце в конце учебного месяца.

15 Танцевально-экспрессивные стереотипы (приобретение нового двигательного опыта)

15. Танцевально-экспрессивные стереотипы (приобретение нового двигательного опыта)

Убираем свои патерные движения, осознаём возможности частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных “двойных сообщений”. Увеличиваем выразительность образов, развиваем спонтанность, разнообразие элементов движения, включая факторы времени, пространства и силы, определение границ своих перемещений, и их расширение. Убираем страх «неправильного» танца, развиваем свою индивидуальность, уверенность.

Методическое обеспечение.

Название темы	Форма занятий	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение, дидактический материал
Азбука музыкального движения Комбинирован	Комбинированное занятие	Объяснение, прослушивание, самостоятельное определение, игра	Ноутбук , колонки CD- диски Флэш-накопитель
Синтез музыки и движения	Комбинированное занятие	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Ноутбук , колонки CD- диски Флэш-накопитель
Ритмика	Тренировочное занятие	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Ноутбук , колонки CD- диски Флэш-накопитель
Развивающие танцевальные игры	Занятие-игра	Объяснение, показ, самостоятельное	Ноутбук , колонки CD- диски Флэш-накопитель

		выполнение	
Пластические упражнения	Тренировочное занятие	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Ноутбук , колонки CD- диски Флэш-накопитель
Элементы классического танца	Тренировочное занятие	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Ноутбук , колонки CD- диски Флэш-накопитель
Элементы народно-сценического танца	Тренировочное занятие	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Ноутбук колонки CD- диски Флэш-накопитель
Танцевальная импровизация	Занятие-игра	Самостоятельный показ	Ноутбук колонки CD- диски Флэш-накопитель

Применение здоровьесберегающих и личностно-ориентированных технологий в учебной деятельности

Виды технологий. Время и условия проведения. Особенности методики проведения

Стретчинг

2 раза в неделю по 15 - 20мин, в хорошо проветренном помещении. Для всех возрастных групп

Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы

Ритмопластика

2 раза в неделю по 10 -15 мин.

Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка

Динамические паузы

(дыхательная гимнастика по методике А, Н. Стрельниковой)

Ежедневно, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.

Обеспечить проветривание помещения

Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Музыкально- развивающие игры. Ежедневно, 10 мин.

Выбор игр зависит от целей и задач урока, возраста обучающихся.

Гимнастика корригирующая (ортопедическая)

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей

Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

Гимнастика пальчиковая (развитие мелкой моторики)

С младшими классами ежедневно, 3 - 5 мин.

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Гимнастика для глаз.

Ежедневно, 3-5 мин. в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

Релаксация

Преподаватель определяет интенсивность технологии в зависимости от состояния детей и целей урока. Для всех возрастных групп

Использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.

Личностно-ориентированные и здоровьесберегающие технологии в воспитательной работе, у обучающихся формируется ценностное отношение к жизни и здоровью, которое позволит успешно адаптироваться во многих сферах на пути к самореализации, социальной адаптации.

Список использованной литературы

1. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика» - Москва, 1999 г.
2. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» - Санкт-Петербург, изд. «Искусство», 2016 г.
3. Зарецкая Н. В. «Танцы для детей младшего дошкольного возраста» - Москва, изд. «Айрис», 2019 г.
4. Лисицкая Т. С. «Пластика + ритм» - Москва, 2018 г.
5. Савчук О. «Школа танцев для детей от 3 до 14 лет» - 2009 г.
6. Материалы сайта Института проблем интегративного (инклюзивного) образования, © Ссылка на источник: http://schlg7.mskobr.ru/elektronnye_servisy/useful_links/
Сборник ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: МЕТОДОЛОГИЯ, ПРАКТИКА, ТЕХНОЛОГИИ. Материалы Международной научно-практической конференции 20—22 июня 2011 года.
7. Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие / Под редакцией Е.Н. Степанова. – М., 2005. – 224с.
8. Мессерер А. Танец. Мысль. Время. – М., 2015.
9. Нилов В.Н. Хореография. – М., 2002.

