МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХРАБРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Адаптированная рабочая программа**

**по коррекционному курсу «Ритмика»**

**для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями)**

**в 8 «Б» классе**

**на 2024 – 2025 учебный год**

Разработчик:

Лещенко Л.П.,

учитель физической культуры

п. Храброво

2024г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная образовательная рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Храбровская СОШ» и на основании следующих нормативно-правовых документов:

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

2.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

3. СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

***Цель коррекционного курса «Ритмика»:***осуществление коррекции недостатков психического и физического развития детей с умственной отсталостью средствами музыкально-ритмической деятельности.

***Задачи курса:***

* развивать умение слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том

числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;

* развивать координацию движений, чувства ритма, темпа, корригировать общую и речевую моторику, пространственную ориентировку;
* прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности;
* овладевать музыкально-ритмической деятельностью, в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
* усваивать основы специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально – ритмические рисунки, импровизации);
* овладевать различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
* формировать и совершенствовать двигательные навыки, обеспечивающие развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
* корректировать имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;
* формировать правильную осанку;
* развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;
* развивать эстетический вкус, эмоциональное и физическое благополучие.

Основное содержание учебного материала - это упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера та как, одна из задач работы - развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится **коррекционная работа,**которая включает следующие направления:

***Совершенствование движений и сенсомоторного развития***: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.

***Коррекция отдельных сторон психической деятельности***: коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие двигательной памяти;

коррекция – развитие внимания.

***Развитие различных видов мышления*:**

развитие наглядно-образного мышления;

развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

***Развитие основных мыслительных операций****:*

развитие умения сравнивать, анализировать;

развитие умения выделять сходство и различие понятий.

***Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:***развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности;

воспитание самостоятельности принятия решения; формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умения анализировать свою деятельность.

***Коррекция – развитие речи:***развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»**

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс. Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

**МЕСТО КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» в 8 классе рассчитана на 34 часа,1 час в неделю.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные**результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают:

* сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы;
* любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;
* умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у

детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать

ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы

движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

Учащиеся должны уметь:

* принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
* организованно строиться (быстро, точно);
* сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
* самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции

учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

* соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять

общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

* легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
* ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с

контрастными построениями.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Предметные**результаты освоения предмета «Ритмика» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Определяется два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

***Достаточный уровень***освоения предметных результатов рассматривается как повышенный, и не является обязательным для всех обучающихся.

***Минимальный уровень***является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. В случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико - психолого - педагогической комиссии с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на 2 вариант образовательной программы

**Минимальный уровень:**

* представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; в
* выполнение не сложных упражнений под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;
* выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;
* участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;
* усвоить простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
* определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

**Достаточный уровень:**

* выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне;
* развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
* развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение;
* согласовывать музыку и движение;
* самостоятельное выполнение комплексов упражнений;
* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития

мышц туловища;

* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя (бег, ходьба, прыжки и др.);
* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
* самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
* ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
* передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки (напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.);
* передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
* повторять любой ритм, заданный учителем, задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1.Упражнения на ориентирование в пространстве**

Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

**2.Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения*

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений*

Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Упражнения под музыку. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

*Упражнения на расслабление мышц*

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

**3.Координация движений, регулируемых музыкой**

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

**4.Игры под музыку**

Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка музыкальных сказок, песен.

**5.Танцевальные упражнения**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **1.** | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в круг из шеренги, цепочки | **1** | Развивать чувство пространства и умения ориентироваться в нем |
| **2.** | Входной контроль. Сдача нормативов | **1** | Развивать чувство пространства и умения ориентироваться в нем |
| **3.** | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Перестроение из колонн в круги. | **1** | Развивать пространственные представления |
| **4.** | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища | **1** | Корректировать согласованность движения рук с движением туловища, головы. |
| **5.** | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч | **1** | Развивать умение соотносить темп и ритм |
| **6.** | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы | **1** | Корректировать согласованность движения рук с движением ног, туловища, головы |
| **7.** | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку.  РК | **1** | Развивать умение соотносить темп и ритм |
| **8.** | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах и махами рук с одновременным расслаблением. | **1** | Развивать у детей подвижность, ощущать напряжение и расслабление мышц |
| **9.** | Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино | **1** | Развивать у детей подвижность пальцев, координацию движений рук. |
| **10.** | Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка | **1** | Развивать у детей слуховое восприятие, координацию движений рук. |
| **11.** | Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей | **1** | Развивать у детей подвижность пальцев, ощущать напряжение и расслабление мышц, координацию движений рук. |
| **12.** | Танцевальные упражнения. Галоп | **1** | Развивать восприятие, память, быстроту реакции. |
| **13.** | Танцевальные упражнения. Круговой галоп | **1** | Развивать умение работать сообща, в паре, в группе. |
| **14.** | Танцевальные упражнения. Присядка | **1** | Развивать координацию, подвижность, ловкость. |
| **15.** | Промежуточный контроль. Сдача нормативов | **1** | Прививать навык четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца |
| **16.** | Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей. | **1** | Развивать у детей подвижность пальцев, ощущать напряжение и расслабление мышц, координацию движений рук. |
| **17.** | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.  РК | **1** | Развивать чувство пространства и умения ориентироваться в нем, учить перестраиваться с образованием кругов, «звездочек», «каруселей». |
| **18.** | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. | **1** | Развивать умение находить центр помещения |
| **19.** | Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения | **1** | Развивать чувство пространства и умения ориентироваться в нем; развивать ловкость, быстроту реакции, точность движений. |
| **20.** | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук | **1** | Корректировать согласованность движений рук. |
| **21.** | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища | **1** | Корректировать согласованность движения рук с движением туловища |
| **22.** | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног. | **1** | Корректировать согласованность движения рук с движением ног |
| **23.** | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки | **1** | Развивать мышечный аппарат, правильную осанку. |
| **24.** | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков | **1** | Развивать координацию, слуховое восприятие, соотнесение темпа и ритма |
| **25.** | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами. РК | **1** | Развивать моторные навыки |
| **26.** | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя | **1** | Ощущать напряжение и расслабление мышц. |
| **27.** | Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике. | **1** | Корректировать подвижность пальцев рук, мелкую моторику |
| **28.** | Игры под музыку. Начало движения | **1** | Корректировать концентрическое внимание, восприятие. |
| **29.** | Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. | **1** | Совершенствовать память, внимание, восприятие. |
| **30.** | Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций. | **1** | Корректировать внимание, совершенствовать мышление, память |
| **31.** | Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением. | **1** | Корректировать внимание, совершенствовать речевые навыки, развивать дыхательный аппарат. |
| **32.** | Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. | **1** | Прививать навык четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца |
| **33.** | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов | **1** | Развивать координацию, подвижность, ловкость, быстроту реакции |
| **34.** | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски. | **1** | Корректировать эмоциональную сферу, развивать точность, четкость движений |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка);

Музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры);

Детские музыкальные инструменты: трещотки, колокольчик, треугольник, барабан, бубен, маракасы, металлофоны ксилофоны; свистульки, деревянные ложки;

Дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты; дождики, шары, обручи.

**Методический комплект для учителя**

1. М.А. Касицина, И.Г, Бородина «Коррекционная ритмика». - М.: 2005 год.
2. М.И. Чистякова. Психогимнастика. - М.: 1995 год.
3. Е.А.Медведевой (под редакцией) «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» - М.: 2002 год.
4. Е.А. Пожиленко «Артикуляционная гимнастика». - С-П.: 2006.
5. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
6. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.:

Издательство «Глобус», 2009.

1. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
2. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». –М.: ВАКО,2007.
3. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008.

**Интернет-ресурсы**

1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) по предмету «Музыка». – Режим доступа: http://www.school-collection.edu.ru/
2. «Ритмика и танец». http://dyagilev.arts.mos.ru/education\_activities/programs
3. Учитель.ru (http://teacher.fio.ru)
4. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная https://www.twirpx.com/file/2705930/
5. Нужные книги. Ритмика. http://asv.school5-kstovo.edusite.ru/p7aa1.html

**Литература для учащихся:**

1. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: 2000. -112 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991. – 228с.
3. Боброва Г.А. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 2005. – 247с.

**Интернет -ресурсы:**

1. Игровая ритмика для детей https://vk.com/game\_dance
2. Ритмичные игры онлайн для детей. https://gamaverse.ru/c/rhythm/
3. Музыкальные игры онлайн для детей. https://allforchildren.ru/online/music.php