

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад № 28
(МБДОУ ЦРР - д/с № 28)

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МБДОУ ЦРР – д/с № 28
протокол № 1
от 30 августа 2023 г.

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ ЦРР – д/с № 28
протокол № 1
от 30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ ЦРР – д/с № 28
от 30 августа 2023 г № 70

Н.А. Ерёмина



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа художественной направленности

«Кнопочки»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
Маленко О.А.,
музыкальный руководитель

г. Яровое, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| 1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы..... | 2 |
| 1.1.Пояснительная записка..... | 2 |
| 1.2.Цель, задачи, ожидаемые результаты..... | 5 |
| 1.3.Содержание программы..... | 7 |
| 2.Комплекс организационно – педагогических условий..... | 9 |
| 2.1.Календарный учебный график..... | 9 |
| 2.2.Условие реализации программы..... | 9 |
| 2.3.Формы аттестации..... | 10 |
| 2.4.Оценочные материалы..... | 10 |
| 2.5.Методические материалы..... | 10 |
| 2.6.Список литературы..... | 11 |

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБДОУ ЦРР – д/с №28.

Актуальность хореографического образования:

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Синергетичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Проблема развития творческих способностей у детей состоит в том, что необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания нравственного самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков.

Актуальность предлагаемой программы определяется потребностью социума - желанием со стороны детей и их родителей (законных представителей) заниматься хореографическим искусством.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

Основными предметами исполнительской подготовки учебного плана ДООП «Хореографическое искусство» следует считать:

1. Ритмические движения;
2. Музыкальная игра;
3. Партерный экзерсис;
4. Танцевальные этюды;
5. Элементы народно-сценического танца;
6. Элементы современного танца;

Вид ДООП: Модифицированная программа реализуется посредством основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» /под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой/, технологией по ритмической пластике для детей «Танцы для детей» Н.В. Зарецкой, дополнительной программой по хореографии для детей дошкольного возраста «Прекрасный мир танца» О.Н. Калининой.

Направленность ДООП: – художественная.

Обучение детей по данной программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. Если образовательное учреждение может предоставить своим воспитанникам возможность приобщения к прекрасному миру танца, то детство, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

Адресат ДООП: данная программа предусматривает построение процесса, обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Один и тот же учебный материал для различного возраста обучаемых и на разных годах обучения может использоваться в различных пропорциях.

Физические изменения в возрасте 5 лет видны невооруженным взглядом. Дети заметно растут в длину, в среднем на 5 см. Также продолжается развитие скелета, крупной и мелкой мускулатуры. Совершенствуется нервная система и, как следствие, появляется возможность управлять своими движениями. Дети становятся более выносливыми, координированными, крепкими, благодаря чему ребенок может выполнять

различные по сложности и трудности движения. Теперь старший дошкольник может более длительное время выполнять физические упражнения без усталости. Улучшаются координация, ловкость и точность выполняемых движений. При длительных тренировках, специально организованных занятиях, движения становятся легкими, точными, плавными, четкими, красивыми. Танцевальная деятельность как нельзя лучше подходит для физического развития дошкольников.

Психические изменения в этом возрастном периоде не так бросаются в глаза, но тоже проявляются в деятельности ребенка-дошкольника. Согласно Выготскому, в этот период ребенок приобретает способность к произвольной регуляции, выстраивает свою систему «Я», социальное отношение к другому человеку. Все психические процессы (ощущения, восприятие, внимание, воображение, память, мышление, речь) становятся более-менее управляемыми со стороны ребенка. Происходит развитие самосознания: дошкольник с помощью взрослого учится осознавать и оценить себя. Здесь важную роль играет так называемая ведущая деятельность данного возраста – игра. Игра, по Эльконину, есть форма ориентации в задачах и мотивах человеческой деятельности. Основным содержанием игры является человек – его деятельность и отношения людей друг к другу. Именно в игре и через игру дети учатся управлять собой, своим поведением, учатся контролировать свои эмоции, желания, подчинять и переподчинять мотивы. При неразвитости игры психическое развитие детей искажается. В социальном плане дошкольники усваивают нормы, ценности, принципы, традиции, культуру общества, в котором живут. Они уже хорошо усвоили понятия свой – чужой, знакомый – незнакомый, осваивают такие категории, как друг – приятель. При грамотном семейном воспитании в этом возрасте появляется чувство ответственности. Описанные психологические особенности 5-летних детей прекрасно развиваются на таком богатом материале как народный танец, поскольку танец – это и средство общения, и способ самовыражения, и возможность понять культуру народа, танец которого исполняется. Ввиду того, что народный танец – это чаще всего групповое исполнение, то именно коллектив может оказать сильное влияние на дошкольника в противовес индивидуальному воздействию.

Срок и объем освоения ДООП:

1 год, 34 педагогических часа, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 34 педагогических часа

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности:

Одновозрастная группа

Структура построения занятия

Занятие по хореографии строится по классическому принципу. Это *вводная, подготовительная, основная, заключительная* части занятия.

Вводная часть:

- вход детей в зал;
- расстановка детей в зале;
- проверка у детей осанки, позиции ног, рук, головы;
- приветственный поклон.

Подготовительная часть:

- Разминка;
- дыхательная гимнастика.

Основная часть:

- разучивание элементов и комбинаций танца;
- разучивание хореографических номеров;
- элементы партерной гимнастики;
- музыкально-танцевальная игра.

Заключительная часть:

- проверка у детей осанки, позиции ног, рук, головы;

- прощальный поклон;
- выход детей из зала.

На занятиях хореографией подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей.

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.

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.

Режим занятий:

| | |
|-------------|---------------------------------|
| Предмет | Стартовый уровень |
| Хореография | 1 раз в неделю 34 часа в год |

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: выявление и развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей воспитанников на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений и навыков в области хореографического искусства.

Задачи:

Личностные:

- способствовать развитию и формированию духовной культуры и нравственности ребенка;
- приобретать теоретические знания, практические умения и навыки в области хореографического искусства.

Воспитательные:

- приобщать к мировым общественным и культурным ценностям.

Образовательные (предметные):

- развивать творческие способности воспитанников в области хореографического искусства;
- развивать эмоциональную сферу, любознательность и кругозор ребенка.

Ожидаемые результаты:

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются: систематичность и учет индивидуальных особенностей воспитанников.

Разработаны творческие задания. Выполнение этих заданий оценивается по уровням: низкий, средний, высокий.

| | | | | | |
|--|------------------------------|---|-------------------------|--|------------------|
| Высокий оптимальное качества или навыка | уровень — развитие | Средний уровень — или навык находится развитии | качество находится в | Низкий развитие качества или навыка находится в начальной стадии развития | уровень — |
|--|------------------------------|---|-------------------------|--|------------------|

| | | |
|---|---|--|
| в полном объеме освоил практические умения и навыки; самостоятельно, непринужденно и пластично и выразительно выполняет танцевальные движения по программе | освоил практические умения и навыки в неполном объеме; движения не всегда пластичны и скоординированы; недостаточно ритмичен в исполнении танцевальных движений | недостаточно освоил практические умения и навыки; движения скованы и не естественные |
| проявляет заинтересованность к восприятию программного танцевального материала | редко проявляет интерес к освоению танцевального материала | отсутствует интерес к восприятию танцевального материала |
| в свободной пляске самостоятельно и выразительно исполняет придуманные или выбранные однотипные движения | в свободной пляске, при оказании словесной помощи проявляет творчество в исполнении выбранных однотипных движений | при оказании словесной помощи не способен воспринимать характер музыки и движения. |
| самостоятельно и эмоционально перевоплощается и передает в танце игровой образ | при оказании словесной помощи передает игровой образ | отсутствует интерес к восприятию движений под музыку. |

На основании результатов промежуточной аттестации определяется успешность развития детей и усвоения ими общеобразовательной общеразвивающей программы на определенном этапе обучения. Отслеживание результатов обучения по основным параметрам проводится во время промежуточного и итогового мониторинга.

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

| | Стартовый уровень |
|-----------|--|
| Знать | Основные позиции и положения рук и ног, головы и корпуса; танцевальные элементы на середине зала, изученные по Программе; название танцевальных элементов, изученных по Программе; название различных простых маршировок и перестроений; |
| Уметь | Следить за правильной осанкой, свободные руки держать на талии; слушать музыкальный материал и слышать музыкальный ритм; начинать и заканчивать движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы; выполнять различные простые маршировки и перестроения: «круг», линия, колонна. координировать движения; выражать эмоции в мимике и пантомиме; владеть навыками культуры поведения; |
| Исполнять | Простые танцевальные элементы на середине зала: танцевальный шаг с носка, «ковырялочка», «каблучок», притоп, подскок; движения в характере и темпе музыки; танцевальные упражнения с использованием координационных движений; |

| | |
|--|---|
| | эмоционально и выразительно исполнять танцевальные элементы и танцевальные композиции на середине зала. |
|--|---|

1.3. Содержание программы Учебный план (1 год обучения)

Таблица 1.3.1

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|--------------------------------------|------------------|--------------|------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Хореография | 34 | 8ч 40мин. | 25ч.20мин. | |
| 1.1 | Вводное занятие | 1 | 20мин | 40мин | Собеседование; скрытое педагогическое наблюдение; |
| 1.2 | Азбука музыкального движения. | 5 | 1 | 4 | Диагностическая карта |
| 1.3 | Музыкальные игры | 5 | 1 | 4 | Скрытое педагогическое наблюдение; |
| 1.4 | Партерный экзерсис | 4 | 1 | 3 | Диагностическая карта |
| 1.5 | Элементы современного танца | 5 | 1 | 4 | Диагностическая карта Выступление на праздниках |
| 1.6 | Танцевальные этюды | 5 | 1 | 4 | Диагностическая карта Выступление на праздниках |
| 1.7 | Элементы народно-сценического танца. | 6 | 2 | 4 | Диагностическая карта Выступление на праздниках |
| 1.8 | Постановочная работа | 2 | 1 | 1 | Диагностическая карта Выступление на праздниках |
| 1.9 | Публичные выступления | 1 | 20мин | 40мин | Выступление на праздниках, конкурсах, фестивалях. |

Содержание учебного плана

(1 год обучения 5 лет)

1. Вводное занятие

Теория. Вспомнить с детьми правила поведения на занятиях, правила проведения занятия (поклон).

2. Познакомить с требованиями к внешнему виду.

3. Разговор о технике безопасности на занятиях.

4. Провести начальную диагностику на элементарных движениях.

2. Азбука музыкального движения

Теория. Мелодия, ритм, темп. Музыкальные размеры 4\4, 2\4. Такт и затакт. Правила и логика перестроений. Понятие - танцевальный шаг. Прослушивание музыки – тактирование- выделение сильной доли.

Практика. Поклон. Марш под музыку на месте, по кругу, вокруг себя, вправо, влево.

Рисунки танца: круг, диагональ, линия, строй, шахматный порядок, звездочка.

Шаги: танцевальный шаг, пружинистый шаг, приставные шаги, шаги на носках, на пятках, шаги накрест, шаги с остановкой (носок у колена), боковые шаги с носка и каблука. Бег: бег на носках, бег с захлестом голени назад, бег ножницами, подскоки, галоп.

Комбинации на координацию движений, общеразвивающие упражнения, хлопки, притопы, приставные шаги, упражнения для рук, ходьба, сидя на корточках, прыжки «мячик», прыжки поб-ой позиции, по точкам, повороты вправо, влево; прыжки - разножка, прыжки с поджатыми ногами.

3. Музыкальные игры

Теория. Ознакомление детей с содержанием игры, с дидактическим материалом, который будет использован в игре (показ предметов, картинок, краткая беседа, в ходе которой уточняются знания и представления детей о них);

Практика. «Танцуем сидя», «Цепочка», «Крылья», «Весёлый поход».

4. Партерный экзерсис

Теория. Партерный экзерсис на полу или у станка, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3 целей: увеличить подвижность в суставах, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Практика. Музыкальный размер 4/4.

1 такт:

Поднимаем колени поднимаем колени к груди перенося вес на пятки. Руки упираются в пол ладонями около бедер, спину постараться держать прямо.

2 такт:

Фиксируем данное положение. Растягиваем подъем.

3 такт:

Передвигаем ладони назад, за стопы. Колени прижать к груди. Опора на пальцы. Разрабатывается подвижность пальцев на стопе.

4 такт:

Садимся на пол. Пальцы остаются загнутыми в пол.

5. Элементы современного танца

Теория: Особенности исполнения движений современного танца. Основы ритмических движений.

Практика: упражнения для рук, локтей, кистей, шеи, плеч, корпуса, бедер, ног и стоп.

Приставной шаг, с хлопком, с каблуком, с ладошками, с plié. Те же элементы с шагом накрест.

Поворот на шагах, поворот на месте, шаги вперед-назад «уголок»

бег на полупальцах, прыжки по точкам по VI п. (2-4-6-8), подскоки с подниманием колен с продвижением, на месте.

6. Танцевальные этюды

Теория: педагог корректирует исполнение отдельных элементов, фигур, рисунка. Занятия групповые и индивидуальные (по востребованию).

Практика: танцевальные этюды педагог ставит сам: они служат ступенью, подготовкой к дальнейшим номерам.

танцевальные этюды – обучающиеся импровизируют под музыку. Это поиск пластического образа, состояния настроения.

7. Элементы народного танца

Теория: Особенности русских народных движений. Позиции ног: открытые, закрытые, прямые. Позиции рук. Положения рук и кисти, головы, корпуса. Лирический и быстрый танец.

Практика: *Русский народно-сценический танец.*

Поклон в русском характере.

Положения рук. Раскрывание и закрывание рук на талию, в кулачках. Полочка.

Подготовительное положение рук, кисти загнуты вверх и др.

Удары стопами в полуприседе, притоп, шаг с притопом, притоп с подскоком.

Танцевальные движения: «Гармошка». Припадание на месте, с продвижением в сторону по 6-ой, 3-ей поз. «Ковырялочка», «Моталочка», «Молоточки», «Комбинации».

Рисунки танца. Переходы в парах, линиях, по кругу: «прочес», «змейка», «до – за - до», «воротца».

8. Постановочная работа

Теория: Передача образа в танцевальной постановке. Рисунок танца.

Практика: Разучивание комбинаций, отработка их. Постановка.

Примерный репертуар: «Мама», «Марш снеговиков», «Гномики», «Танец снежинок»

9. Публичные выступления

Практика: Итогом деятельности детей становятся выступления на концертах, родительских собраниях, конкурсов и фестивалей.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

| Позиции | Заполнить с учетом срока реализации ДООП |
|---------------------------------------|--|
| Количество учебных недель | 34 |
| Количество учебных дней | 34 |
| Даты начала и окончания учебного года | 15.09.2023 - 31.05.2024 |

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

| Аспекты | Характеристика |
|-------------------------------------|---|
| Материально-техническое обеспечение | зеркала хореографический зал музыкальный центр компьютер проектор и экран USB-флеш-накопитель, CD- диски |

| | |
|----------------------------|--|
| | музыкальные инструменты танцевальные костюмы танцевальные атрибуты (платочки, ленты, обручи, мячи); |
| Информационное обеспечение | методические разработки педагога методическая литература наглядные пособия дидактические материалы предметные картинки |
| Кадровое обеспечение | Музыкальный руководитель высшей квалификационной категории |

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Выступление на концертах
- Выступление на родительских собраниях
- Показ перед сверстниками.

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

| Показатели качества реализации ДООП | Методики |
|--|--|
| Уровень развития творческого потенциала воспитанников | Методика Костиной Э.П. «Диагностика хореографических способностей» |
| Уровень развития социального опыта воспитанников | Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И. Мокшанцева) |
| Уровень сохранения и укрепления здоровья воспитанников | «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких |
| Уровень теоретической подготовки воспитанников | Разрабатываются МБДОУ самостоятельно |
| Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами | Изучение удовлетворённости родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой) |
| Оценочные материалы (указать конкретно в соответствии с формами аттестации) | «Танец с веерами» Танец «Овощная полька» Танец «Метелица» «Танец снежинок» Танец «Марш снеговиков» |

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный

- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Стимулирующий
- Игровой
- Импровизационный
- Демонстрационный

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуально-групповая;
- Групповая;
- Практическое занятие;
- Открытое занятие;
- Беседа;
- Игра;
- Концерт;
- Мастер-класс.

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения;
- Технология группового обучения;
- Технология коллективного взаимодействия;
- Технология проблемного обучения;
- Здоровьесберегающая технология

Тип учебного занятия:

- Изучение и первичное закрепление новых знаний.
- Постановочные занятия – творческий процесс создания эстрадного представления.
- Закрепление знаний и способов деятельности (репетиционные занятия) – основная форма подготовки представлений, концертных программ, отдельных номеров путем многократных качественных повторений.
- Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности.
- Проверка, оценка, коррекция знаний и способов деятельности.

Дидактические материалы:

- Методические разработки, литература по хореографическому искусству.
- Литература по педагогике и психологии.
- Методические видеоматериалы различных направлений хореографии.
- Видеозаписи балетных спектаклей и выступлений профессиональных коллективов современной хореографии.
- Раздаточные материалы.

2.6. Список литературы

- Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
- Барышникова Т. Азбука хореографии - М.: Айрис-пресс, 1999. – 264 с.
- Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие, СПб, Детство.