

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Алтайский районный детско-юношеский центр»

Методические рекомендации
Тема: «Комплекс упражнений
на развитие гибкости ребёнка»

Педагог дополнительного образования:
Саркисова Екатерина Юрьевна

2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец, как искусство движения, способен увлечь за собой в путь художественного развития многих детей, ведь в каждом ребёнке с рождения заложены инстинкты ритмичного движения.

Изучение хореографии помогает развить те стороны личностного потенциала, на которые содержание других предметов имеет ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций. Во всестороннем развитии ребенка важная роль отводится искусству, в частности, хореографическому.

Стретчинг (от англ. stretching - растяжка) – это занятие, направленное на растягивание мышц соединительнотканых образований. Эффективный способ улучшения кровообращения, что положительно сказывается на функционировании внутренних органов, избавляет от застойных явлений и в итоге предупреждает развитие соматических заболеваний.

Основными целями являются:

- развитие и поддержание гибкости,
- улучшение подвижности всех суставов,
- снятие мышечного напряжения, расслабление.

Эффекты:

- активизируются метаболические (обменные) процессы;
- расслабление, снятие напряжения;
- уменьшение некоторых видов боли (крепатуры, боли при менструации и др.);
- психологический эффект: улучшение настроения, ощущение спокойствия и комфорта.

Классический танец является основой хореографии. Классические танцы - это прародители любого современного танца. Без них не было бы того, что мы постоянно можем видеть на сцене или в новомодных музыкальных клипах. Классика это то, что является основой всей хореографии.

Изучая базовые движения, танцор может самовыражаться и найти свой собственный стиль. Классика позволяет познать все тонкости балетного искусства, почувствовать гармонию движений и музыки. Занятия классическим танцем позволяют развить гибкость, координацию движений, укрепить опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию выносливости, физическому и интеллектуальному развитию, а также учат управлять своим телом.

У детей, занимающихся классикой, корректируется и закладывается правильная осанка, исправляются некоторые случаи искривлений позвоночника. Часто даже опытные танцоры различных направлений танцев продолжают заниматься классикой, ведь ее основы универсальны.

Новизна заключается в том, что в её основе входит изучение комплекса: упражнений, элементов стретчинга на все группы мышц, всего тела; классического танца; элементов растяжки, разогрева в современном танце.

Возрастные особенности участников программы

Физический рост	Особенности поведения	Советы педагогу
	Развитие детей (5-8 лет)	
<p>руки и ноги растут быстрее тела, мышцы не развиты, большая весовая нагрузка</p> <p>общее управление телом - хорошее, координация глаз и рук улучшается к 7 годам</p> <p>слабость дыхательных мышц, недостаточно развитая сердечно-</p>	<p>высокий уровень активности</p> <p>стремление к общению</p> <p>стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо</p> <p>понимание различий пола</p> <p>стремление получить время на самостоятельные занятия</p>	<p>организация подвижных упражнений при ограничении прыжков и бега, прыжки лёгкие (зайцы, лягушка – приземление в партер)</p> <p>полезно заниматься с детьми в партере</p> <p>использование ритмических видов деятельности; быстрая</p>

<p>сосудистая система</p> <p>недостаточное развитие анализаторного аппарата: зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярная чувствительность.</p>	<p>ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным</p> <p>не умеют долго слушать музыку, неточно воспринимают движения</p> <p>ребёнок плохо ориентируется в пространстве и времени.</p>	<p>смена деятельности</p> <p>осторожное увеличение физической нагрузки</p> <p>чередования быстрых темпов с умеренными и медленными.</p> <p>растяжка без боли, тянутся сами</p> <p>работа по 6 позиции до 7 лет</p> <p>обеспечение конкретности поручений и творческой свободы детей при их выполнении</p> <p>контакт – лицом к обучающемуся, зеркально</p> <p>использование специальных упражнений на ориентировку в пространстве</p>
	<p>Развитие детей (9-11 лет)</p>	
<p>Мальчики и девочки развиваются неравномерно. Если в младшем школьном возрасте девочки растут медленнее, то в этом возрасте они начинают обгонять мальчиков. Быстрый рост мускулатуры.</p>	<p>В этом периоде дети отличаются особой чувствительностью, начинают проявлять выраженную самостоятельность, в погоне за личными достижениями. Уровень сложности нужно для них повышать, так как с лёгкими движениями/упражнениями им уже не интересно работать. Появляется более коллективная работа (понятие «коллектива»). Стремление занять определённое место в коллективе сверстников.</p>	<p>Следует осторожно и очень корректно указывать на ошибки/недостатки обучающегося. Темп и уровень сложности – повышать. Менять/добавлять набор упражнений, движений, комбинаций.</p>
<p>рост девочек опережает рост мальчиков</p> <p>в начале мальчики и девочки имеют равные силы, затем</p>	<p>стремление повелевать у мальчиков, подчиненность у девочек</p> <p>энергичные, быстрые действия, настойчивы, инициативны</p>	<p>учет того обстоятельства, что дети данного возраста особенно нуждаются в поощрении и похвале</p> <p>использование таких видов</p>

<p>мальчики становятся сильнее</p> <p>развивается равновесие, ориентировка в пространстве</p>	<p>часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности</p> <p>стремятся к большой мускульной активности</p> <p>любят коллективные упражнения</p> <p>шумны, спорят с педагогом</p> <p>боятся поражения, чувствительны к критике</p> <p>интересы постоянно меняются</p> <p>мальчики танцуют с девочками; стремятся к соперничеству</p> <p>начинают осознавать нравственные нормы</p> <p>пробуждается интерес и любопытство ко всему вокруг</p>	<p>деятельности, которые дают простор проявлению мускульной активности</p> <p>усилить работу мышц, суставов и сухожилий</p> <p>повышать физическую нагрузку, темп в ходе мышечной работы</p> <p>организация коллективных танцев и упражнений,</p> <p>организация разумного руководства; стремление обстоятельно ответить на многочисленные вопросы детей</p> <p>повышается роль вестибулярного аппарата</p>
---	--	---

Развитие детей (12-14 лет)

<p>Мальчики и девочки развиваются неравномерно. Если в младшем школьном возрасте девочки растут медленнее, то в этом возрасте они начинают обгонять мальчиков. Быстрый рост мускулатуры. Половое созревание.</p>	<p>В этом периоде дети отличаются особой чувствительностью, начинают проявлять выраженную самостоятельность, в погоне за личными достижениями. Уровень сложности нужно для них повышать, так как с лёгкими движениями/упражнениями им уже не интересно работать. Появляется более коллективная работа (понятие «коллектива»). Стремление занять определённое место в коллективе сверстников.</p>	<p>Следует осторожно и очень корректно указывать на ошибки/недостатки обучающегося. Темп и уровень сложности – повышать. Менять/добавлять набор упражнений, движений, комбинаций.</p>
--	--	---

Развитие детей (15-18 лет)

<p>Данный возраст – это подростковый возраст. Это период интенсивного полового созревания. Физические, психологические, физиологические изменения, появление сексуального</p>	<p>Подросток начинает чувствовать себя взрослым, самостоятельным. Основные психологические потребности подростка – стремление к общению со сверстниками или на 1-3 старше, стремление к саморазвитию, к</p>	<p>Танцевальный репертуар для старших школьников должен быть направлен на развитие художественного вкуса обучающихся. К ним предъявляются требования идейной содержательности,</p>
---	---	--

<p>влечения делают этот период исключительно сложным для подростка и окружающих. Даже для здоровья подростков характерны неустойчивость настроения, физического состояния и самочувствия, противоречивость настроений, ранимость, депрессивные переживания. Границы и содержание тесно связаны с уровнем социально-экономического развития общества.</p>	<p>самостоятельности и независимости, «эмансипации» от взрослых, к признанию своих прав со стороны других людей.</p>	<p>единство содержания и форм, правдивости и яркости художественных образов. Для них нужно что-то новое, что их заинтересует, то есть что-то стильное и молодёжное.</p>
--	--	---

Ниже представлен словарь, тезаурус и описание основных понятий:

Разогрев – разогрев мышц всего тела; **Разогрев** Задача этой части занятия привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине зала и в партере (на полу).

Изоляция – основной технический прием; движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой; Эта часть занятия более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров следить за тем, чтобы движения у воспитанников были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта на первый взгляд простая задача вызывает трудности, т.к. анатомически все центры тесно связаны. Вот почему воспитанникам необходимы знания анатомии человека.

Уровни – основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа; Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются движения на

изоляция (особенно это эффективно в нижних уровнях, т.к. нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях «сидя» и «лежа» достаточно много упражнений на *contraction* и *release*, спирали и твисты торса. И, наконец, смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – это дополнительный тренаж для развития координации.

Кросс – передвижение в пространстве; Передвижение в пространстве. Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль исполнения модерн-джаз танца. Воспитанники должны уметь передвигаться в пространстве шагами, прыжками и вращениями по заданной педагогом схеме. В этом разделе занятия воспитанники должны освоить шаги в модерн-джаз манере, в рок-манере, в мюзикл-джаз манере, различные прыжки с двух ног на две (*jump*), с одной ноги на другую с продвижением (*leap*), с одной ноги на ту же ногу (*hop*) и с двух ног на одну. Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге и повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

Комбинация или импровизация - завершающий раздел занятия; Последним, завершающим разделом занятия, является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Однако главная задача педагога научить воспитанников танцевальности, умению слушать музыку (развитие музыкальности), умению использовать определенный рисунок, заданный педагогом (ориентация воспитанника в пространстве), четко исполнять направления и ракурсы, правильно дышать во время исполнения комбинаций (связь движения с дыханием), а также, самое главное, научить ребят использовать средства танцевальной выразительности.

Координация – при движениях двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать;

Мультипликация - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу;

Стрейчинг - упражнения для растяжки;

Экзерсис - комплекс тренировочных упражнений, составляющих основу урока;

Упражнения для позвоночника. Основой техники этой части занятия служит, прежде всего, позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у воспитанников подвижность во всех его отделах и укрепить мышцы спины, что позволит детям избежать травм и улучшить *aplomb*.

contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное);

bodi roll – скручивание тела;

stretch – тянуть, растягивать;

flex, point – сократить, вытянуть;

flat back – плоская спина;

skate – скольжение

A LA SECONDE [а ля сегонд] — положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90гр.

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] — положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE [арабеск] — поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» на 450, 600 или на 900, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [атч] — арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [ассамбле] — прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] — положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] — противоположное *battement developpe* движение, «рабочая» нога из открытого положения через *rasse* опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] — вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] — движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou de pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн - джаз танце используется также форма fondu из урока народно - сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] — движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou de pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 450 в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT [батман релеве лян] — плавный подъем ноги через скольжение по полу на 900 вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] — перенос через скольжение «рабочей» ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] — движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете] — отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

BOUNCE [баунс] — трамплинное покачивание вверх вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] — быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] — наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т. е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DE GAGE [дегаже] — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с *demi plie*, так и на вытянутых ногах.

DEMI PLIE [деми плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMI ROND [деми ронд] — полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] — падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] — поза классического танца (*a la seconde*), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EMBOITE [амбуате] — последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки *emboite* — поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.

EN DEDANS [ан дедан] — направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] — направление движения или поворота от себя или наружу.

EPAULMENT [эпольман] — положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8

или т. 2; различается *epaulement croise* (закрытый) и *epaulement efface* (стертый, открытый).

FLAT BACK [флэт бэк] — наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] — сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] — мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] — прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG POSITION [фрэг позишн] — позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] — партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо влево или вперед назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] — бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».

GRAND PLIE [гран плие] — полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] — высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] — положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] — подъем бедра вверх.

HOP [хоп] — шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэк найф] — положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] — движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним — шейк пелвиса.)

JERK POSITION [джерк позишн] — позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] — прыжок на двух ногах.

KICK [кик] — бросок ноги вперед или в сторону на 450 или 900 через вынимание приемом developpe.

LAY OUT [лэй аут] — положение, при котором нога, открытая на 900 в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

LOCOMOTOR [локомотор] — круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] — округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS BALANCE [па балансе]— па, состоящее из комбинации tombe и pas de bourree.

Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже – вперед - назад.

PAS CHASSE [шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] — танцевальный вспомогательный шаг,

состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi plie*. Синоним *step pas de bourree*. В модерн-джаз танце во время *pas de bourree* положение *sur le cou de pied* не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] — прыжок, иммитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLI [па файи] — связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi plie* по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passe par terre*), либо на 45 или 90 градусов.

PIQUE [пике] — легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUETTE [пируэт] — вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le cou de pied*.

PLIE-RELEVE [плие релеве] — положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [поинт] — вытянутое положение стопы.

PRANCE [пранс] — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и *point*.

PREPARATION [препарасьон] — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS POSITION [пресс позишн] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] — расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVE [релеве] — подъем на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] — резкое перегибание корпуса в основном из позы *attitude croise*, сопровождающееся *pas de bourree en tournant*.

ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперед, начиная от

ГОЛОВЫ.

ROLL UP [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

ROND DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAMBE EN LAIR [рон де жамб анлер] — круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 450 или 900.

SAUTE [соте] — прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SHIMMI [шимми] — спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] — боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE. [сиссон уверт] — прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] — поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] — четыре шага по квадрату: вперед—в сторону—назад—в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step ra de bouree.

SUNDARI [зундари] — движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

SUR LE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] — положение вытянутой ступни «работающей» ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] — резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] — угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

TOMBE [томбе] — падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plié.

TOUCH — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHAINES [тур шене] — исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plié.

Перечень справочной литературы и дидактических материалов:

1. Барышникова Т., Азбука хореографии. М., Рольф, 2000г.
2. Ваганова А.Я., Основы классического танца. М., Л., 1963г.
3. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. ГИТИС, М., 2000г.
4. Перлина Л.В. Танец модерн и методика его преподавания АГАКИ, Барнаул 2012г.
5. Францио Г. Лифиц И., Методическое пособие по ритмике. М., Музыка, 1987г.

Рекомендуемая литература для родителей:

1. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007 г.
2. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011 г.
3. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010 г.
4. Барышникова Т., Азбука хореографии. М., Рольф, 2000г.
5. Перлина Л.В. Танец модерн и методика его преподавания АГАКИ, Барнаул 2012г.
6. <https://yandex.ua/video/preview/?filmId=2487240427958916345&text=йога+для+начинающих+упражнения>

Рекомендуемая литература и источники для обучающихся:

1. Никитин. Модерн-джаз, ИД «Один из лучших», М. 2001 г.
2. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003 г.
3. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2012 г.
4. Видеокурсы западных школ по современному танцу, материалы семинаров и мастер-классов ведущих педагогов России, Европы и Америки
5. dance-sport.ru
6. <http://fb.ru/article/188653/djaz-fank-kak-novoe-tantsevalnoe-napravlenie>
7. <http://mixclub.org/zdorovye/113-dzhaz-fank-neveroyatno-populyarnyy-stilnyy-tanec.html>

8. <https://yandex.ua/video/preview/?filmId=1577387123059829164&text=йога+для+начинающих+упражнения&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DNCSKTE6BPvk>
9. <https://yandex.ua/video/preview/?filmId=1696094008374968733&text=йога+для+начинающих+упражнения&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D21Ja7F8m0vw>

Рекомендуемая литература для педагога:

1. Ваганова А. «Классический танец» М. 1994г.
2. Васильева Т. «Балетная осанка» М. 1986 г.
3. Богаткова Л. «Танцы разных народов» М. 1999 г.
4. Ротерс Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, «Просвещение», М. 1989 г.
5. Элис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкмэн Упражнения на растяжку, ИД «Гранд», М. 2003 г.
6. Милюкова, Евдокимова Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей, «ЭКСМО», М. 2003 г.
7. Никитин. Модерн-джаз, ИД «Один из лучших», М. 2001 г.
8. Петров. Методика преподавания гимнастики в школе, «Владос», М. 2000 г.
9. Диниц. Джазовые танцы, АСТ, С-П. 1998 г.
10. Хавилер. «Тело танцора», «Владос», Л. 2003 г.
11. Видеокурсы западных школ по современному танцу, материалы семинаров и мастер-классов ведущих педагогов России, Европы и Америки.