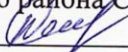


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 105  
компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 105  
компенсирующего вида Невского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 3 от 08.10.2020

**УТВЕРЖДЕНА**

И.О.заведующего ГБДОУ детский сад № 105  
компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
 Е.П.Колоницкая

Приказ № 14-ДОП от 08.10.2020

**УЧТЕНО МНЕНИЕ**

Совета родителей (законных представителей)  
Воспитанников ГБДОУ детский сад № 105  
Компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 2 от 08.10.2020

Дополнительная образовательная  
(общеразвивающая) программа  
Детский фитнес  
«Радужный танец»  
для обучающихся 4-7 (8) лет

**Составитель:**

Педагог дополнительного образования  
государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детский сад № 105  
компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Семенова Тамара Александровна

Санкт-Петербург  
2020 год

## Содержание программы

I	Целевой раздел	3-6
	Пояснительная записка Цель, задачи и принципы реализации Программы Объем и сроки реализации Программы Планируемые результаты освоения Программы	
II	Содержательный раздел	6-9
	Учебный план Календарный учебный график Оценочные материалы Взаимодействие с родителями	
III	Организационный раздел	9-11
	Организация образовательного процесса Обеспечение по Программе Информационно-методическая литература	

## І.Целевой раздел

### Пояснительная записка

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа Детский фитнес «Радужный танец» для обучающихся 4-7 (8) лет (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа учитывает особенности функционирования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 105 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ) в период действия Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1./2.4.3598 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (сovid-19), а также «Положение об использовании электронного обучения дистанционных образовательных технологий, электронных образовательных ресурсов в государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 105 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга».

Актуальность Программы продиктована требованиями государственной политики в области дополнительного образования детей дошкольного возраста, соответствию социальному заказу общества, ориентированному на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Современная ситуация социально-экономического развития нашей страны, гуманизация образования предусматривает разработку принципиально новых условий для всестороннего развития ребёнка, свободного развития всех резервов физического и духовного становления личности, стимулирует ценностное отношение к своему здоровью, формирование здоровьесберегающего поведения, создание здоровьесберегающей среды, в основе которой лежит здоровый мотивированный образ жизни.

В этой связи развитие гибкой системы дополнительного образования имеет большое значение и способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей, творческой активности, что представляется одной из главных задач современного дополнительного образования и качества образования в целом.

Характерные свойства, отличительные особенности Программы

Поиск новых гуманистических путей в творческом взаимодействии с детьми, эффективных средств формирования здоровьесберегающего поведения дошкольников является одной из важных задач в воспитании и развитии дошкольников, в том числе и для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: ТНР (тяжёлые нарушения речи), ЗПР (задержка психического развития) (далее – ОВЗ). Известно, что ребёнок способен познать мир через формы деятельности, которые ему близки, доступны и способствуют его развитию, то есть, посредством игрового метода.

Содержание Программы представлено сочетанием танцевально-ритмической гимнастики с игротанцами, объединёнными общим игровым сюжетом. Такое сочетание компонентов как гимнастика и ритмический танец является мощным средством воздействия, позволяющим успешно решать задачи как двигательного, так и психического развития эмоционально-волевой сферы ребёнка, способствовать формированию его здоровьесберегающего поведения. Построенная на принципе интеграции образовательных областей, Программа представляет собой курс всестороннего развития личности детей дошкольного возраста 4-7 (8) лет, адаптирована для обучающихся с ОВЗ. Предлагаемая Программа содержит специально подобранные музыкально-ритмические упражнения, развивающие ум детей, музыкальный слух, память, внимание, ритмичность, пластическую выразительность движений, координационные способности.

Таким образом, отличительными особенностями Программы являются три основных характерных свойства: доступность, эффективность и эмоциональность.

Доступность её освоения основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность программы в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, психо-эмоциональную сферу ребёнка.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения детского фитнеса, но и образными движениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий животных и человека.

Возможности применения упражнений, используемых в Программе, содействуют также развитию статической выносливости, функции дыхания, упорядочению темпа движений, запоминанию серии двигательных актов – становлению когнитивных способностей воспитанников.

Учитывая особенности развития обучающихся 4-7 лет, а также речевого и психофизического развития обучающихся с ОВЗ, особое внимание в Программе уделяется движениям игрового характера, направленным на воспитание быстроты реакции на словесные инструкции, синхронное взаимодействие между движениями и речью, развитие тонких двигательных координаций рук, необходимых для полноценного становления навыков речи и письма.

В Программе используются приёмы и методы развития, способствующие максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия и переработки информации.

Учитывая особенности детей с ОВЗ, Программа содержит здоровьесберегающие технологии, опирающиеся на здоровьесформирующие основы физкультурного образования:

- осознанная двигательная деятельность детей способствует формированию индивидуального и коллективного здоровья, опосредованно влияя на создание резерва функциональных и психических возможностей организма;
- создаются условия для формирования осознанного отношения дошкольника к своему здоровью.

При этом закладываются интенционные основы физкультурного образования дошкольника – успешность человека, занимающегося физическими упражнениями, популярность занятий физической культурой и спортом у детей.

Программа предполагает возможность получения образования посредством информационно-коммуникативных технологий. Цель обучения посредством информационно-коммуникативных технологий – предоставить ребёнку возможность получить образование на дому, оказать педагогическую поддержку и консультативную помощь родителям воспитанников (законным представителям).

В Программе используются следующие понятия:

Электронное обучение (ЭО) – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих её обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под дистанционными образовательными технологиями (ДОТ) понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) - учебные материалы, для воспроизведения которых используются электронные устройства.

#### Адресат Программы

Программа адресована детям 4-7 (8) лет, адаптирована для обучающихся с ОВЗ и составлена в соответствии с *общекультурным уровнем сложности*.

В случае получения образования по Программе без непосредственного контакта с педагогом и другими детьми посредством информационно-коммуникативных технологий: ДОТ, ЭОР, ЭО, Программа направлена на обеспечение консультативной помощи родителям (законным представителям) воспитанников.

Дети дошкольного возраста нуждаются в особых программах физического развития и воспитания, в которых должен быть учтён весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем, осуществление коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития ребёнка.

Детям дошкольного возраста характерно развитие психических функций, соответствующее их возрасту. Движения у таких детей обычно уверенные, чёткие, целенаправленные. При руководстве двигательной активностью этих детей достаточно создать необходимые условия (место для движения, время, игрушки-двигатели, физкультурное оборудование). Физиологи говорят, что здесь вполне можно положиться на «саморегуляцию», которая у этих детей проявляется достаточно ярко.

Для обучающихся с ОВЗ характерно замедленное развитие психических функций, более позднее формирование системы произвольной регуляции и эмоционально-волевой сферы, координированные и ритмические движения. Нарушения пространственного восприятия выражается в несовершенствах навыков подпрыгивания, ходьбы и бега. Нарушение осанки наблюдается у большинства обучающихся с ОВЗ.

Цель и задачи Программы отражают современные тенденции развития дополнительного образования.

Основной целью Программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника, в том числе с ОВЗ, средствами танцевально-игровой гимнастики и ритмического танца.

Предполагается, что освоение основных разделов Программы послужит выполнению следующих частных целей:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- личностное развитие обучающихся;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- выявление и поддержка талантливых и одарённых обучающихся.

Исходя из целей Программы, предусматривается решение следующих основных задач для детей 4-7(8) лет.

**Задачи**

*Образовательные:*

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- совершенствовать основные виды движений;
- совершенствовать двигательные способности (скоростно-силовые, координационные, гибкость и др.);
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения и нервной системы организма;
- обучать основам здорового и безопасного образа жизни.

*Развивающие:*

- развивать мышечную силу, гибкость, быстроту, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух;
- развивать умение согласовывать движения с музыкой;
- развивать выразительность движений, пластичность, грациозность;
- способствовать эмоциональному развитию через двигательно-игровую деятельность, воспитывая умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- развивать крупную и мелкую моторику.

*Воспитательные:*

- воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- совершенствовать такие качества, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность;
- воспитывать чувство такта, дружелюбие, умение вести себя в группе детей во время занятий;
- воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю и оборудованию;
- обогащать эмоциональный опыт детей, способствуя проявлению детьми чувства удовольствия от двигательных заданий, побуждать к искренности в выражении чувств.

Предполагаемые планируемые результаты освоения Программы

*В результате освоения Программы дети в возрасте 4-5 лет могут овладеть:*

- простым повторением упражнений при совершенствовании двигательного навыка;
- умением выполнять упражнения под музыку;
- умением передавать двигательный характер образа, демонстрируя выразительность движений (котёнок, лошадка, белочка, зайчик и др.);

• частой сменой двигательной деятельности посредством подражательных движений.

*В результате освоения Программы дети в возрасте 5-7 (8) лет могут овладеть:*

- умением передавать характер музыки с помощью выразительных движений;
- выполнением движений, придавая двигательному навыку гибкость, пластичность, с сохранением при этом ритма и темпа;
- умением выполнять движения, используемые в комбинации с другими уже известными упражнениями, проявлением стремления найти способы воплощения двигательного замысла;
- способностью импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы, диско), самостоятельно создавать новые формы движения, демонстрируя осознанность выбора, выразительность двигательных танцевальных действий.

## II. Содержательный раздел

Содержание Программы направлено на:

- создание условий для развития личности ребёнка;
- развитие мотивации личности ребёнка к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, его интеграции в системе мировой и отечественной культуры;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребёнка;
- укрепление психического и физического здоровья ребёнка.

Содержание Программы адаптировано для обучения детей дошкольного возраста 4-7 (8) лет с ОВЗ.

Программа предполагает возможность получения образования непосредственного контакта с педагогом и другими детьми посредством информационно-коммуникативных технологий: ДОТ, ЭОР, ЭО. Дистанционные образовательные технологии позволяют родителям при помощи педагогов эффективно и грамотно организовать деятельность детей дома.

Основными принципами применения информационно-коммуникативных образовательных технологий являются:

- принцип доступности, выражающийся в предоставлении всем участникам образовательных отношений возможности получения качественной и своевременной информации непосредственно по месту жительства;
- принцип персонализации, выражающийся в создании условий (педагогических, организационных и технических) для реализации индивидуальной образовательной траектории воспитанников;
- принцип интерактивности, выражающийся в возможности постоянных контактов всех участников образовательных отношений с помощью информационно-образовательной среды;
- принцип гибкости, дающий возможность участникам образовательных отношений работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время/

## Учебный план

Разделы программы	Возрастная группа детей
-------------------	-------------------------

	средняя	старшая
Музыкально-ритмическая гимнастика	30	30
Игроритмика	в течение года	
Игротанцы	в течение года	
Пальчиковая гимнастика	по плану занятий	
Игрогимнастика	по плану занятий	
Самомассаж	по плану занятий	
музыкально-подвижные игры	по плану занятий	
Всего часов	30	30

#### Характеристика разделов Программы

№ п/п	Раздел программы	Содержание раздела	Развивающие цели раздела
1	Игроритмика	Раздел включает специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.	Раздел является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.
2	Игροгимнастика	Раздел включает строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Раздел служит основой для освоения ребёнком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по Программе.
3	Танцевально-ритмическая гимнастика	Образно-танцевальные композиции, объединённые в комплексы упражнений.	Каждая образно-танцевальная композиция имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определённое воздействие на обучающихся, решают конкретные задачи Программы.
4	Игротанцы	Раздел представлен танцевальными шагами, элементами хореографических упражнений и таких танцевальных форм, как народный, бальный, современный и ритмический танцы.	Раздел направлен на формирование у обучающихся; танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребёнка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость обучающимся.

5	Пальчиковая гимнастика	Раздел включает как отдельные упражнения, так и образные композиции, объединённые в комплексы упражнений.	Раздел служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.
6	Музыкально-подвижные и креативные игры	Раздел содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях и являющихся ведущим видом деятельности дошкольника. Сюда же включены нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.	Используемые упражнения при проведении музыкально-подвижных игр служат достижению конкретной поставленной цели при проведении занятия. Целенаправленная работа педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости.
7	Игровой самомассаж	Раздел включает специальные упражнения самомассажа.	Раздел является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

#### Календарный учебный график

Период обучения: 8 месяцев (с 12/10/2020 по 31.05. 2021)

Количество учебных недель: 30 недель

Количество занятий: в неделю – 1, в месяц – 3-4 , за 8 месяцев – 30 занятий

Количество часов (время проведения):

средний возраст – 20 минут, старший возраст – 25-30 минут.

#### Оценочные материалы

Требования к уровню подготовленности обучающихся касаются уровня освоения ими знаний, умений, навыков развития музыкально-двигательных способностей. При проведении педагогического



наблюдения следует опираться на объективные исходные показатели и видеть произошедшие сдвиги в развитии музыкально-двигательных способностей обучающихся. Для этого проводится тестирование по уровню физической и двигательной подготовленности детей. Анализ уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста осуществляется на основании методики, разработанной Российским государственным педагогическим университетом им. А.И. Герцена, автор Н.Л.Петренкина, «Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста (4-7 лет)» (2007).

#### Взаимодействие с родителями

Программой предусмотрено взаимодействие с родителями обучающихся, которое подразумевает проведение консультаций, мастер-классов, открытых занятий. Открытые занятия проводятся не реже 2 раз в год: в начале и по окончании освоения Программы. Цель проведения открытых занятий в начале года: показать родителям начальные (стартовые) возможности ребенка, (группы детей). Цель проведения открытых занятий в конце года: показать динамику освоения ребенком (группой детей) Программы, эффективность условий и методов, используемых педагогом в работе с ребенком (группой детей). Форма проведения открытых занятий зависит от санитарно-эпидемиологической обстановки.

Суть обучения дошкольника посредством ДОТ заключается в том, что родителям (законным представителям) воспитанников дается возможность получения профессиональной консультативной помощи в освоении Образовательной программы в условиях невозможности посещения ГБДОУ. При организации деятельности ГБДОУ в режиме консультирования (ДОТ), не предусмотрено обязательное предоставление родителями отчетов о выполнении с ребенком в полном объеме всех рекомендаций.

### III. Организационный раздел

#### Организация образовательного процесса

В основу физкультурно-оздоровительной работы по Программе посредством использования музыкально-ритмической гимнастики и общеразвивающих упражнений входят удачно сочетающиеся с ними элементы танцев, музыкально-ритмические игры, образуя оригинальную двигательную композицию, выполняемую под музыку.

Такое сочетание разнохарактерных движений позволяет развить общую культуру движений, здоровьесберегающее поведение дошкольников, ориентировку в музыкальных ритмах, комплексно воздействовать на развитие функциональных систем детского организма.

Основными компонентами воздействия являются: движение, музыка, игра, сюжет.

Основные принципы подбора физкультурных комплексов по Программе:

- подбор упражнений соответствует возрасту и подготовленности обучающихся (для младших дошкольников это более простые по координации упражнения и танцевальные движения, выполняемые с меньшей дозировкой и в умеренном и даже медленном темпе);
- продолжительность основных программных комплексов обусловлена возрастом обучающихся (4-5 лет – 20 мин, 5- 7 (8) лет – 30 мин);
- сохранение основной структуры занятия;
- упражнения распределяются с учётом возрастания физиологической нагрузки к основной части (в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном, и умеренном темпах; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; к заключительной части нагрузка постепенно снижается);
- паузы отдыха заполняются дыхательными упражнениями, элементами самомассажа, упражнениями на релаксацию, отражающими содержание сюжетной игры;
- двигательный материал меняется по мере его изучения и освоения.

Содержание и структура занятия

Основной формой работы по Программе является занятие, состоящее из взаимосвязанных игровым сюжетом комплексов танцевально-ритмических упражнений, игротанцев, игроритмики,

игрогимнастики, подвижных игр, пальчиковой гимнастики, упражнений на расслабление, восстановление дыхания, самомассажа.

Программный материал соответствует возрастным особенностям и физическим возможностям обучающихся. Двигательный материал распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

В неделю проводится одно занятие, в месяц – 3-4 занятия. Период обучения по Программе составляет 8 месяцев.

Структура занятия общепринятая, состоящая из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной. Деление на части относительно; все элементы оздоровительной работы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Методами организации занятий являются фронтальный и поточный метод.

При составлении Программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные и психологические особенности детей, из физической возможности.

Этапы изучения двигательного программного материала

Изучение каждого комплекса упражнений происходит в несколько этапов.

*Первый этап* (1-я неделя) – последовательное изучение двигательного материала. Упражнения выполняются детьми по показу педагога без музыкального сопровождения в медленном темпе.

*Второй этап* (2-я неделя) – уточнение отдельных элементов из комплекса в целом под музыкальное сопровождение.

*Третий этап* (3-я неделя) – закрепление комплекса упражнений. Больше внимания уделяется выразительному исполнению, созданию двигательных образов. Дети могут выполнять фрагменты комплекса самостоятельно.

*Четвёртый этап* (4-я неделя) – совершенствование, когда хорошо изученный комплекс упражнений усложняется за счёт увеличения дозировки и совершенствования техники выполнения.

Если на первом-втором этапах музыкальную фонограмму можно прерывать, то по мере освоения упражнений совершенствование происходит под непрерывную музыку. Это значительно увеличивает моторную плотность занятия.

На последнем этапе большое внимание необходимо уделять развитию творческой фантазии детей (креативная гимнастика), давать им возможность придумывать свои варианты упражнений, характерные для героев игрового сюжета.

#### Обеспечение по Программе

Программу реализует педагог дополнительного образования. Занятия проводятся на возмездной основе по «Договору об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам» в музыкально-физкультурном зале.

Материально-техническое обеспечение:

-музыкальный центр;

-аудиозаписи;

-обручи, гимнастические палки, гимнастические ленты, мячи и т.д.

#### Информационно-методическая литература

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.

2. Баряева Л.Б., Волосовец Т.В. и др. Адаптированная примерная основная образовательная программа для дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи. Под ред. Проф. Лопатиной Л.В. СПб., 2014.

3. Баряева Л.Б., Логинова Е.А. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития. Санкт-Петербург, ЦДК проф. Л.Б.Баряевой. 2010.

4. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. – СПб., 2001.

5. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
6. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Просвещение, 2000.
7. Павлова Н.М. Парциальная программа физического развития дошкольников «Ритмические сказки». 3-7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
8. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учебное пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарёва. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008.
9. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНСЕ» для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб., 2000.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Программа дополнительного образования по оздоровительному лечебно-профилактическому танцу для детей дошкольного и школьного возраста («ФИТНЕС-ДАНС») – СПб.: Изд-во СОЮЗ, 2007. – 41 с.
12. Фомина Н.А. В ритме музыки дышать веселее. Музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика на основе методики Стрельниковой А.Н.: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2001.
13. Фомина Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики // Диссертация доктора педагогических наук. – Майкоп: АГУ, 2004.