

Министерство образования Республики Башкортостан
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Станция юных техников»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ ДО «СЮТ»
ГО г. Уфы РБ



А.А. Шитлина
2018г.

**Дополнительная общеобразовательная
развивающая программа
«Студия «Зумрад»**
Возраст детей 7-13 лет
Срок реализации-1 год

Программа принята на
педагогическом совете № 1
«15 » августа 2018 г.

Автор-составитель:
ПДО Ситдикова Э.Р.

Уфа – 2018 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Ожидаемые результаты.....	6
3. Учебный план.....	8
4. Содержание программы.....	8
5. Календарно-учебный график.....	11
6. Методическое обеспечение.....	16
7. Литература.....	18

Пояснительная записка

Дополнительное образование – это одна из возможностей человека вхождения в социальную деятельность через собственный выбор сфер творчества. Оно направлено на развитие творческого потенциала детей, обеспечение условий для творческого роста и создание возможностей творческого развития, этому служит художественно-эстетическое воспитание, в частности, занятия хореографией.

Занятия хореографией способствуют развитию общекультурного кругозора, добавляют уверенности в себе, развивают координацию движений и музыкальный слух, а также позитивные физиологические показатели человека: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение. Разучивая танцы в коллективе, ребенок становится более коммуникабельным. Таким образом занятие танцами является важнейшим средством нравственного и эстетического воспитания детей.

Образовательная деятельность объединения «Студия Зумрад» осуществляется по художественной направленности.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу образовательных учреждений дополнительного образования детей, в соответствии с Законом РФ «Об образовании», нормативными документами Министерства образования РФ.

Программа «Студия Зумрад» рассчитана на 1 год обучения с детьми в возрасте от 7 до 13 лет.

В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа.

Новизна программы заключается в том, что в партерный тренаж добавляется стрейчинг – современный метод улучшения гибкости. Движения оживляют уставшие мышцы, улучшают циркуляцию крови, дают дополнительную энергию, обеспечивают хорошее самочувствие.

Актуальность данной программы заключается в следующем. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография. Она позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.

Формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса повышают уверенность ребёнка в себе. Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребёнка.

Высокая выразительность и эмоциональность занятий оказывают положительное влияние на психическое самочувствие детей.

Потребность в двигательной активности у них настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». И именно занятия хореографией помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет, мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребёнка.

Цель данной программы – раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства. Укрепление физического и

психического здоровья детей, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

Основными задачами педагогической деятельности данной программы являются:

1. Образовательные:

- сформировать практические умения и навыки;
- дать определенные теоретические знания;
- научить лучше прочувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях;
- научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.
- учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки; определять музыкальные жанры (марш, песня, танец).

1. Воспитательные:

- воспитать человека, способного существовать в современном мире максимальной пользой
- создать дружный коллектив;
- сформировать нравственную культуру;
- выработать у учащихся чувство энергетической наполненности, помогающей им преодолевать сложные жизненные ситуации;
- поощрять исполнительское творчество: участие в праздниках, спектаклях, концертах.

2. Развивающие:

- приобщить детей к танцевальному искусству;
- сформировать определенную эстетическую танцевальную культуру;
- развивать двигательную активность и координацию движений.
- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце.
- развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма).
- развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ и «свой» танец.
- формировать положительно - эмоциональное восприятие окружающего мира.

Программа предусматривает работу с детьми с ОВЗ. Работа в танцевальном зале, изучение хореографии развивают у детей с ОВЗ физическую активность, эмоциональную сферу внутреннего состояния, воображение, творческие способности, позволяет увидеть мир в ярких красках. А также психологически определить своё место в окружающем мире. В процессе реализации программы используются различные методы и формы работы с обучающимися.

Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, инструкция, объяснение.

Метод убеждения – разъяснение, просьба.

Практический – это упражнения, тренинг, репетиции.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Метод состязательности - поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, демонстрация достижений учащихся, определения ошибок и путей их исправления.

Знание того, почему человек избрал ту или иную профессию, позволяет предвидеть, насколько успешно он будет ею овладевать, насколько серьезно, увлеченно будет работать, насколько устойчивым будет интерес к выбранной деятельности. Участие в профориентации, помочь учащимся в обоснованном выборе профессии, выявление интересов, склонностей учащихся, направленности личности, первичных профнамерений – одна из важнейших задач дополнительного образования.

Ожидаемые результаты освоения программы:

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы «Студия «Зумрад» после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

Обучающиеся по программе стартового уровня будут знать:

- позиции ног, рук, головы в классическом танце
- простейшую танцевальную терминологию

Обучающиеся по программе стартового уровня будут уметь:

-держать правильную осанку и постановку корпуса при выполнении упражнений и движений;

- самостоятельность в выполнении заданий по инструкции педагога

Обучающиеся базового уровня будут знать:

- основы музыкальной грамоты;
- хореографические названия изучаемых элементов;
- правилам поведения в хореографическом классе, на сцене;

Обучающиеся базового уровня будут уметь:

- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;

- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы современного восточного танца.

Обучающиеся продвинутого уровня будут знать:

- Терминологию восточного танца;

- Стили восточных танцев;
- Ритмы арабской музыки.

Обучающиеся продвинутого уровня будут уметь:

- Самостоятельно вырабатывать технику движений в постановках.
- Работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- Согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца.

Реализация этой программы возможна на основе следующих принципов: целенаправленность учебного процесса; систематичность и регулярность занятий; постепенность развития природных данных учащихся; строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приёмами танца; доступность учебного материала; учёт возрастных физических и технологических возможностей детей; результативность обучения; индивидуальный подход в обучении; учёт специфических особенностей региональной культуры; комфортная эмоциональная среда на занятиях в коллективе.

Учебный план

	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Базовые ритмы восточной музыки: от простых к сложным.	4	2	2
3	Основные элементы восточного танца.	18	2	16
4	Соединение базовых движений в связки.	22	2	20
5	Изучение рисунков в танце.	12		12
6	Знакомство со сложными элементами восточного танца.	22	4	18
7	Принципы соединения сложных движений в отдельные связки.	14	2	12
8	Использование аксессуаров в танце	10	2	8
9	Изучение танца с платком.	12		12
13	Импровизация – как способ выражения себя в танце.	12	4	8
14	Стили восточного танца	12	2	10
15	Подготовка к итоговому мероприятию. Отчетный концерт.	4		4
Итого:		144	22	122

Содержание программы(1 год обучения)

1. Вводное занятие (2 ч).

Организация детского коллектива. Знакомство с правилами по охране труда. Проведение инструктажа. Правила и распорядок при работе в кабинете.

2. Базовые ритмы восточной музыки (4ч).

Изучение различных ритмов восточной музыки: простые и сложные. Соответствие движений и ритмов в танце.

3. Основные элементы восточного танца(18ч).

Постановка корпуса. Изучение позиций ног и рук.

Работа над умением ориентироваться в пространстве:

- а) деление зала по точкам;
- б) умение держать линию, колонну;
- в) соблюдать интервалы, строить круг;
- г) соблюдать интервалы во время движения;
- д) знать своё место в зале.

Знакомство с основными движениями восточного танца. Основные позы в восточном танце: стоя, сидя, полусидя, полулежа.

Название, демонстрация и разучивание основных простых движений: «восьмерка», «круг», «полукруг», «качалка», «маятник», «ключ», «удар»,

«оттяжка», «волна», «тряска», «винг», «прогиб», «заброс», «подбив», «египетские руки», «домик», «бабочка».

Хореография движений головой, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами.

4. Соединение базовых движений в связки(22).

Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки. Соединение ранее разученных элементов движений в горизонтальной плоскости, вертикальной, диагональной плоскости. Плавное перетекание одного элемента в другой. Тренировка разученных связок под музыку, под счет, индивидуально, группой.

Изучение шагов (вперед, назад, скрестный, приставной, с ударами). Наложение базовых движений и трясков на шаги. Проходки по залу в различных направлениях.

5. Изучение рисунков в танце(12).

Изучение основных рисунков в танце. Перестроение из одного рисунка в другой. Соблюдение интервалов. Отработка танцевальных движений на месте и в продвижении по залу в различных направлениях. Перестроение из линии в шахматный порядок, в круг, в диагональ, в галочку.

6. Знакомство со сложными элементами восточного танца(22ч).

Название, демонстрация и разучивание основных сложных движений. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы. Арабески, ронды, шэнэ - интерпретация в арабском стиле. Принцип изоляция в «египетской технике» восточного танца. Понятие акцент. Изучение акцентов музыки на примере танцевальной связки.

7. Принципы соединения сложных движений в отдельные связки(14ч).

Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки. Соединение элементов сложных движений в горизонтальной, вертикальной, диагональной плоскости. Разучивание связок из сложных элементов без музыки, под счет, под музыку. Демонстрация индивидуально, группой.

8. Использование аксессуаров в танце(10ч).

Использование аксессуаров в танцах. Хореографические особенности использования аксессуаров. Правила техники безопасности в использовании аксессуаров. История появления аксессуаров для танца. Костюм - как средство выражения настроения в танце. Хореографические особенности использования костюма. История восточного костюма, виды костюма и назначение его элементов.

9. Изучение танца с платком(12ч).

Танец в паре. Основные отличия от индивидуального танца, принципы зеркального отображения движений. Танец в паре синхронно, танец в паре зеркально под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя. Тренировка танца двумя, тремя, четырьмя парами.

Возможности платка в создании особенного танца. Основные движения платком: восьмерка, круг, волна, вращение, занавес. Разучивание движений платком статично, в проходках, на шагах, индивидуально, группами. Наложение движений на музыку, тренировка разученных движений под музыку. Создание короткого танца с платком.

10.Импровизация – как способ выражения себя в танце(12ч).

Артистизм и мимика как средство передачи манеры и особенностей восточного танца. Работа над подачей энергии зрителю, передачей настроения. Жесты: особенности использования жестов в арабском танце. Передача смысла текста песни жестами, мимикой, движениями.

Умение импровизировать в танце. Индивидуальная импровизация Импровизация – как способ выражения себя в танце. Тренировка импровизаций под различные виды музыки, без музыки, под счет, индивидуально, в группе.

11.Стили восточного танца(12ч).

Ознакомление с различными стилями восточного танца для дальнейшего изучения. Эстрадная песня (особенности исполнения арабского танца под современную музыку). Таблица: правила, ритм, манера. «Классическое межанс». Антре как вступительная часть межанс.

12.Итоговое мероприятие. Отчетный концерт для родителей(6ч).

Отчетный концерт для родителей. Демонстрация разученных танцев, умений импровизации.

Методическое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение программы.

1. Учебные и методические пособия:

- научная, специальная, методическая литература

2. Список материала и оборудования, необходимого для занятий:

- спортивный зал, оборудованный зеркалами и станками

- фонотека

- коврики для партерной гимнастики

Формы аттестации и контроля

1) Начальный (входной контроль) проводиться с целью определения уровня развития детей.

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад . Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот .

2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед . Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

3. «Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки . Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

5. Тесты на выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу.

6. Тесты на координацию движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную. Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других

органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

2) Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала.

тест на определение знаний и умений у детей за первое полугодие.

1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:

- а) станок;
- б) палка;
- в) обруч.

2. Сколько точек направления в танцевальном классе?

- а) 7;
- б) 6;
- в) 8.

3. Назовите древнегреческую богиню танца:

- а) Майя Плисецкая;
- б) Айседора Дункан;
- в) Терпсихора.

4. Первая позиция ног - это когда:

- а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;
- б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;
- в) стопы вместе.

5. Что такое партерная гимнастика?

- а) гимнастика на полу;
- б) гимнастика у станка;
- в) гимнастика на улице.

6. Сколько позиций рук в классическом танце?

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3.

3) Итоговый контроль проводится с целью определения изменения уровня развития детей, и их творческих способностей в форме: итогового занятия раз в полугодие, отчетного концерта в конце учебного года.

Календарный учебный график

№	Тема занятия	Теория	Практика
Сентябрь			
1	Вводное занятие. Проведение инструктажа.	2	
2	Изучение различных ритмов восточной музыки: простые и сложные.	2	
3	Соответствие движений и ритмов в танце		2
4	Постановка корпуса. Изучение позиций ног и рук.		2
5.	Работа над умением ориентироваться в пространстве.		2
Октябрь			
1	Знакомство с основными движениями восточного танца. Терминология движений.	2	
2	Название, демонстрация и разучивание основных простых движений.		2
3	Хореография движений головой, шеей, плечами, грудью, руками.		2
4	Хореография движений животом, бедрами, тазом, ногами.		2
5	Основные позы в восточном танце: стоя, сидя, полусидя, полулежа.		2
6	Комплекс упражнений на растяжку мышц спины, ног.		2
7	Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины, живота.		2
8	Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки.		2
Ноябрь			
1	Комбинация базовых движений в горизонтальной плоскости.		2
2	Плавное перетекание одного элемента в другой.		2
3	Тренировка разученных связок под музыку, под счет, индивидуально, группой.		2
4	Отработка техники, синхронности разученных		2

	связок под музыку.		
5	Общие сведения о современном восточном танце.	2	
6	Работа над амплитудой и четкостью исполнения движений в разученных связках.		2
7	Партерная гимнастика. Растворка на шпагат.		2
8	Соединение ранее разученных элементов движений в единую танцевальную связку.		2
9	Изучение шагов (вперед, назад, скрестный, приставной)		2

Декабрь

1	Наложение базовых движений и трясков на шаги.		2
2	Изучение рисунков в танце. Линии, круг, колона, галочка, диагональ.		2
3	Отработка танцевальных движений		2
4	Движения в пространстве: а) прочёсы; б) змейка; в) до за до		2
5	Проходки по диагонали, по кругу. Соблюдение интервалов.		2
6	Перестроение из линии в шахматный порядок, в круг, в диагональ, в галочку.		2
7	Изучение простых связок с перестройками.		2
8	Знакомство со сложными движениями восточного танца. Терминология движений.	2	

Январь

1	Исполнение в медленном, а затем в обычном темпе		2
2	Совмещение базовых и сложных элементов на примере разучивания танцевальной связки.		2
3	Изучение сложных ритмов.	2	
4	Отработка техники исполнения движений (темп, ритм)		2
5	Работа над амплитудой и четкостью исполнения движений в разученных связках.		2
6	Арабески, ронды, шэнэ - интерпретация в арабском стиле.		2
7	Усложненные повороты: с прогибом, мельница.		2
8	Принцип изоляции в «египетской технике»		2

	восточного танца.		
9	Понятие акцент. Изучение акцентов музыки на примере танцевальной связки.		2
	Февраль		
1	Комплекс упражнений на растяжку мышц спины, ног.		2
2	Принципы соединения сложных движений в отдельные связки	2	
3	Композиция сложных движений в различных плоскостях.		2
4	Тренировка разученных связок под музыку, под счет, индивидуально, группой.		2
5	Отработка техники, синхронности разученных связок под музыку.		2
6	Работа над амплитудой и четкостью исполнения движений в разученных связках.		2
7	Работа бедра техникой «от колена» для более четкого исполнения движений.		2
8	Наложение сложных движений и трясок на шаги, скручивания, удары, пластику.		2
	Март		
1	Ознакомление с аксессуарами для восточных танцев. Правила техники безопасности.	2	
2	Тарха (платок): правила использования, основные приемы и движения		2
3	Изучение танцевальных связок с использованием платка.		2
4	Демонстрация разученных связок индивидуально, в группах.		2
5	Костюм - как средство выражения настроения в танце.	2	
6	Работа в парах.		2
7	Разложение танца на схему. Разучивание танца отдельно по связкам.		2
8	Соединение разученных частей под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя, индивидуально, в группе.		2
9	Танец в группе. Основные рисунки и перестроения: линии, круг, угол, колона,		2

	диагональ.		
Апрель			
1	Синхронное и зеркальное исполнений движений, отработка в группе.		2
2	Демонстрация изученной постановки. Групповое и сольное выступления.		2
3	Артистизм и мимика как средство передачи манеры и особенностей восточного танца.	2	
4	Импровизация - как способ выражения себя в танце. Секреты импровизации.		2
5	Тренировка импровизации под различные виды музыки.		2
6	Изучение танцевальных связок с добавлением импровизации.		2
7	Сольная импровизация. Исправление ошибок.		2
8	Жесты: особенности использования жестов в арабском танце.	2	
Май			
1	Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины, живота.		2
2	Ознакомление с различными стилями восточного танца для дальнейшего изучения.	2	
3	Эстрадная песня (особенности исполнения арабского танца под современную музыку)		2
4	Таблица: правила, ритм, манера.		2
5	«Классическое межанс».		2
6	Антре как вступительная часть межанс.		2
7	Подготовка к отчетному концерту для родителей		2
8	Итоговое мероприятие. Отчетный концерт.		2
	ИТОГО:	144	

Список литературы
Нормативно-правовая литература

1. Декларация прав ребенка, принятая резолюцией 1386 Генеральной Ассамблеи ООН 20.11.1959 г.
2. Конвенция о правах ребенка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН 20.11.1989 г.
3. конституция РФ, РБ
4. Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
5. Указ Президента РФ №599 от 07.05.2012 г. «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
6. Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года.
7. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».
8. Федеральный закон №120-ФЗ от 24.07.1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
9. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования в Российской Федерации до 2020 года».
- 10.Постановления Правительства РФ «О государственной программе «патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы» от 05.10.2010 г. №795.
- 11.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки) от 29.08.2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 12.Концепция развития духовно-нравственной культуры и гражданской активности детей, подростков и молодежи «Молодежь – стратегический ресурс Республики Башкортостан» на 2006-2015 годы.
- 13.Стандарт качества государственной услуги по представлению дополнительного образования в Республике Башкортостан.
- 14.Республиканская целевая программа «Развитие образования в Республике Башкортостан». Подпрограмма «Формирование здорового образа жизни и отдыха, оздоровления и дополнительной занятости детей и подростков Республики Башкортостан».
- 15.Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.12351-03.
- 16.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» от 28.12.2010 г. №2106.

Основная литература

- Ар Сантем, Ар Зонго, АриСуфит. Искусство арабского танца. Учебное пособие.- М.: Институт Йога Гуру Ар Сантема, 1998.
- Ар Сантем, АриСуфит. Ступени мастерства для практикующих преподавателей танца. Методическое пособие. - М.: ИЙГАС, 2004.
- БронЛ. Самоучитель восточных танцев. Танец живота. Издательство: Ростов-на-Дону, Феникс, 2004.
- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – Москва, «ВАКО», 2004 г.
- Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. - М.: Институт Практической Психологии , 1997. / Под редакцией Рузской А.Г.
- Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. - М.: Владос, – 2000.
- Росанова О. В. Восточный танец. Секреты создания костюма. - М.: Издательство ФЕНИКС, 2006.
- Черемнова Е. Танцетерапия: Танцевально-оздоровительные методики для детей. – М.: Феникс, 2008.
- Журнал «Ориенталь» (русский журнал о восточном танце). - №3.2005, №2.2005, №4.2006, №2.2010.

Дополнительная литература

- Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Просвещение, 1991.
- Купер Л. Танец живота. Шаг за шагом/ Пер. С англ._СПб.: «Издательство «Диля», 2005.
- Аксенова Мариам. Энциклопедия для детей. Том 7. Искусство. Часть 1. – М.: Аванта+, 2009.
- Мудрые и веселые сказки со всего света. Книга 2: Восток . М.: Оксипресс, 2008.