

## РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ТЕХНОЛОГІЯ ТА ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

### RHYTHMIC GYMNASTICS AS A HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGY AND MEANS OF DEVELOPING COORDINATION SKILLS IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN

Статтю присвячено теоретичному обґрунтуванню проблеми використання ритмічної гімнастики як здоров'язберезувальної технології та засобу розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку у психолого-педагогічній літературі та практиці роботи закладів дошкільної освіти. Виокремлено шляхи розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку, як важливого процесу здоров'язбереження зростаючої особистості. Наведено визначення наукових дефініцій «ритмічна гімнастика», «координаційні здібності», «координація» та «спритність». Охарактеризовано окремі методи розвитку координаційних здібностей дітей за допомогою вправ ритмічної гімнастики. Акцентовано увагу на необхідності використання ритмічної гімнастики в закладах дошкільної освіти з метою оздоровлення дітей; вдосконалення їх рухової пам'яті та координаційних здібностей; для оволодіння ними руховою культурою, відчуттям ритму і темпу; поліпшення довільної пам'яті; сприяння формуванню у дітей правильної постанти, розвитку ритмічності, володіння жестом, мімікою, рухами, позами тощо. Доведено, що саме в процесі виконання дітьми рухів різної інтенсивності, амплітуди, ритму, дозованих навантажень під музичний супровід у них підвищується розвиток координаційних здібностей, що впливає на їх здоров'язбереження.

Зазначено, що ритмічну гімнастику можна використовувати, як самостійну форму роботи, так і включати її до різних форм роботи з фізичного виховання, а також у повсякденному житті дітей старшого дошкільного віку. Вважаємо, що ритмічна гімнастика є здоров'язберезувальною технологією, яка дозволяє зберігати, зміцнювати та відновлювати здоров'я дітей, задовольняючи їх природну потребу у рухах.

**Ключові слова:** ритмічна гімнастика, координація, координаційні здібності, координація рухів, здоров'язбереження.

The article is devoted to the theoretical substantiation of the problem of using rhythmic gymnastics as a health-saving technology and a means of developing coordination abilities in older preschool children in the psychological and pedagogical literature and practice of preschool education institutions. The ways of development of coordination abilities in children of older preschool age are singled out, as an important process of preserving the health of a growing personality. The scientific definitions of «rhythmic gymnastics», «coordination abilities» and «coordination» are given. Separate methods of developing children's coordination abilities with the help of rhythmic gymnastics exercises are characterized. We focus attention on the need to use rhythmic gymnastics in preschool education institutions for the purpose of improving children's health; improving their motor memory and coordination abilities; to master their movement culture, sense of rhythm and tempo; improvement of voluntary memory; promoting the formation of correct posture in children, development of rhythmicity, mastery of gestures, facial expressions, movements, poses, etc. It has been proven that it is in the process of children performing movements of different intensity, amplitude, rhythm, dosed loads to musical accompaniment that the development of their coordination abilities increases, which affects their health.

It is noted that rhythmic gymnastics can be used as an independent form of work, and it can be included in various forms of work on physical education, as well as in the everyday life of older preschool children. We believe that rhythmic gymnastics is a health-preserving technology that allows you to preserve, strengthen and restore the health of children, satisfying their natural need for movement.

**Key words:** rhythmic gymnastics, coordination, coordination abilities, movement coordination, health care.

УДК 796.41:[613:373.2]:796.012.2  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2022/52.2.29>

**Кравчук Н.П.,**

канд. пед. наук,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
розвитку дитини  
Уманського державного педагогічного  
університету імені Павла Тичини

#### Постановка проблеми у загальному вигляді.

Демократичні процеси, що відбуваються в державі, вимагають трансформації сучасної освіти, зокрема, її дошкільної ланки, як основи становлення особистості. Підтвердження цього знаходимо у Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті, в якій підкреслюється, що головна мета української системи освіти – створити

умови для розвитку та самореалізації кожної особистості, її всебічного і гармонійного розвитку. Принцип гармонійного розвитку особистості передбачає формування фізичної культури особистості поряд з іншими сторонами виховання. А одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання старших дошкільників є пошук і наукове обґрунтування ефективних

засобів і методів розвитку рухових якостей і координаційних здібностей дітей.

Базовим компонентом дошкільної освіти в освітньому напрямі «Особистість дитини» визначено, що старший дошкільник, зважаючи на його вікові особливості, має «виявляти інтерес та потребу у фізичному вдосконаленні, емоційно реагувати на власні досягнення у руховій сфері (пластичність, впевненість, виразність та естетика рухів) [1]. Проте, реальний стан фізичного виховання у закладах дошкільної освіти (далі ЗДО) далекий від досконалості. Однією із значущих проблем залишається слабкість зв'язку між фізичним і музичним вихованням дітей, що знижує ефективність впливу різних видів музичної діяльності на фізичний розвиток вихованців, зокрема, на розвиток їх координаційних здібностей.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

У контексті нашого дослідження актуальними є праці науковців з різних аспектів музичного виховання дітей дошкільного віку, що відбуваються в процесі об'єднання з рухами (В. Алямовська, Н. Ветлугіна, А. Шевчук та ін.). Формування навичок виконання танцювальних вправ досліджували О. Кенеман, Т. Науменко, Т. Ротерс. Окремим питанням музично-рухового розвитку старших дошкільників присвячено низку психолого-педагогічних праць учених (А. Зіміна, С. Науменко, Е. Вільчковський, О. Кенеман та ін.). Теоретико-методичні основи національного музично-рухового виховання дошкільників розроблялися вітчизняними (В. Кукловська, Т. Науменко, С. Русова та ін.) і зарубіжними (Р. Акбаров, К. Орф, Ф. Фребель та ін.) вченими. Питаннями ритмічної гімнастики займалися такі вчені як Жорж Деменев, Жак-Далькроз, Г. Дюпперон та ін. А нині – Т. Мануйлова, С. Шарманова, Н. Денисенко, тощо [4; 5; 6; 9].

Сучасні погляди на проблему фізичного розвитку дітей засобами музики проаналізовано у низці психолого-педагогічних досліджень у галузі дошкільної педагогіки (Г. Бєленької, О. Богініч, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, О. Кононко, О. Кириченко, Т. Науменко, Т. Поніманської) та системи фізичного виховання підростаючого покоління (М. Зуболій, О. Курок, Г. Ляшенко, Б. Шиян та ін.). Зокрема І. Бех, І. Зязюн, В. Кузь розглядають побудову єдиної організаційної системи інтенсивного розвитку дітей як забезпечення взаємовпливу різних складових освітнього процесу на здоров'язбереження зростаючої особистості, гуманізацію виховного процесу, що реалізує право кожної дитини на повноцінне застосування власних сил.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** З'ясовано, що основні проблеми використання ритмічної гімнастики (далі РГ) як здоров'язбережувальної технології та засобу розвитку координації рухів ще недостатньо

розроблені педагогами, психологами та медичними працівниками і тому покладені в основу нашого дослідження.

**Мета статті** полягає у дослідженні теоретичних аспектів використання РГ як здоров'язбережувальної технології та її вплив на розвиток координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасна теорія і методика фізичного і музичного виховання орієнтує педагогів ЗДО на застосування рухів і танцювальних вправ, спрямованих на здоров'язбереження особистості дошкільника. Нагальною залишається потреба розробки відповідного інтеграційного комплексу рухів і музики у освітньому процесі ЗДО. Про важливе місце в системі національного виховання музично-ритмічних рухів, танців зазначається у Базовому компоненті дошкільної освіти та в програмі «Дитина». Вплив музичного супроводу на рухи дітей досліджували такі українські вчені: Е. Вільчковський, А. Вольчинський, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, М. Єфименко, А. Шевчук тощо [4; 5; 8].

Теоретичними засадами інтеграційного комплексу рухів і музики є наукові ідеї вчених І. Алєксашіної, С. Арнової, Л. Бахарєвої, О. Богініч, Н. Ветлугіної, Е. Вільчковського, Л. Волкова, Н. Грудзьової, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, О. Дубогай, Н. Зарецької, Ю. Калягіної, І. Козловської, Л. Корожньової, О. Курок, Є. Макшанцевої, В. Максимової, І. Монархової, Е. Мельник, О. Савченко, А. Шевчук, В. Теплова та ін. [8, с. 31].

Оволодіння життєво необхідними рухами тісно пов'язане з естетичним вихованням дітей старшого дошкільного віку, зокрема з піснями, танцювальними та музично-хореографічними вправами (Н. Ветлугіна, А. Вольчинський, М. Єфименко, Т. Осокіна, А. Шевчук та ін.) [3; 4; 5].

Аналіз праць Е. Вільчковського, Н. Ветлугіної, О. Богініч, Н. Денисенко, засвідчує, що одним із засобів ефективного фізичного розвитку дітей є фізичні вправи, музично-ритмічні і танцювальні рухи, співи, що входять у зміст фізичного і музичного виховання дошкільників і складають структуру занять такого виду. Завдяки цьому розвиваються рухові якості особистості (витривалість, спритність, гнучкість та ін.) [3; 4; 5].

Вчені (Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Курок та ін.) доводять, що поєднання рухів (танцювальні та фізичні вправи) зі змістом заняття підвищує якість координації рухів дітей, музично-ритмічних рухів, танцювальних вправ [3; 4; 5].

Ритмічна гімнастика (ритміка) – система музично-ритмічного виховання, створена Емілем Жак-Далькрозом [6, с. 4]. Робота над створенням і оформленням методу ритмічного виховання відноситься до 1900–1912 років; початкова назва – фр. *faire les pas* («робити кроки»),

згодом – ритмічна гімнастика, але, оскільки через слова «гімнастика» метод почали плутати зі звичайною спортивною гімнастикою, Далькрос спинився на слові «ритміка». Через це в даний час живляються обидва слова [6].

Ритмічна гімнастика – «система фізичних вправ, виконуваних у супроводі музики, що має на меті розвиток у дітей музично-естетичного сприйняття, почуття ритму, музичної пам'яті та слуху, м'язової волі, пластичної виразності рухів» [6].

Ефективність РГ пов'язана з тим, що цілеспрямований вплив гімнастичних вправ на опорно-руховий апарат, на окремі групи м'язів, суглобів, зв'язок сполучається зі значним впливом на серцево-судинну і дихальну системи. Саме завдяки швидкому темпу виконання багатьох рухів комплексу поточним методом, включенню серій вправ з невеликими паузами між ними, значної загальної тривалості заняття, стимулюється діяльність систем енергозабезпечення м'язової роботи, потреба організму в кисні, і його споживання істотно зростає. Звідси назви – «аеробіка» (від грец. «аеро» – повітря і «біос» – життя), «аеробна гімнастика», прийняті для позначення подібної гімнастики за кордоном.

У ЗДО запропоновано використовувати такі авторські програми, в яких провідним напрямом визначено взаємозв'язок фізичного та естетичного виховання та ритмічний розвиток дітей, зокрема: «Веселкова музикотерапія: оздоровчо-освітня програма з дітьми старшого дошкільного віку» (І. Малашевська, С. Демидова); «Дитяча хореографія» (А. Шевчук); «Музично-оздоровчі мандрівки з дітьми п'ятого року життя» (І. Малашевська, І. Трофімченко, С. Бондар та ін.); «Горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу). Програма фізкультурно-корекційної роботи у ЗДО за авторською естетико-оздоровчою системою» (М. Єфименко, Ю. Мельниченко); «Казкова фізкультура» (М. Єфименко) тощо.

Зокрема, аеробіка або хореографія може ґрунтуватися на відомій системі М. Єфименка або програмах з хореографії А. Тараканової, Л. Бондаренко, Г. Березової тощо. Кожне заняття з хореографії доцільно складати з трьох частин: вправи, етюду, танцю. Вправи, етюди, танці не треба змінювати щоразу – їх доцільно закріплювати, вдосконалювати, розвивати на декількох заняттях. Головне – не кількість танців, етюдів та їхня довготривалість, а якість виконання [4].

В умовах ЗДО музична гра може бути презентована у різних формах: музично-театралізована діяльність, музично-драматичні хвилинки, музично-театралізовані ігри з використанням засобів художньої гімнастики, загальнорозвиваючих вправ, вільної пластики, елементи сучасного танцю, йоги, класичного балету, аеробіки, народного танцю і диско.

Доступність РГ обумовлена: використанням відомих педагогу і дітям нескладних загально-розвиваючих вправ; це вправи для всіх частин тіла: махові і кругові рухи руками, ногами; нахили і повороти тулуба, голови; присідання і випади; прості комбінації цих рухів, а також вправи у різних в.п. тощо. Зміст методу полягає в розвитку відчуття ритму – відчуття часу, тобто розвитку координації між нервовою та м'язовою діяльністю людини, що допомагає досягти автоматизму в самих складних рухах.

За дослідженнями Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Ю. Шевченко діти навіть у ранньому віці прагнуть ритмічно рухатися під музику. Це пов'язано з природною потребою дітей у рухах. Будь-які рухи діти виконують невимушено, якщо вони поєднуються з музикою та елементами ігор. Старші дошкільники здатні чітко, красиво, природно, якісно виконувати вправи РГ, змінюючи характер рухів у відповідності музичного супроводу [5].

Відомий педагог Н. Ветлугіна відзначає, що «... Між музикою і рухом, за одночасним їх виконанням, встановлюються дуже тісні взаємозв'язки. Їх об'єднує один і той поетичний зміст. Виникає важливе питання про єдність сприйняття дитиною музики, коли вона рухається, і рухів, якими вона прагне виразити її зміст. Образно кажучи, РГ зіткана з ритмів, саме вони «запалюють» дітей» [2, с. 23].

Вчені Е. Вільчковський, Н. Денисенко, А. Шевчук пріоритетними умовами фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку вважають виховання інтересу до рухів і музики шляхом включення музики, різних елементів танців, танцювальних вправ, ритмопластики, аеробіки в різні форми роботи з фізичного виховання [3; 4; 5].

Відтак, спираючись на дослідження науковців, можемо відзначити, що проблеми розвитку координаційних здібностей актуальні саме в старшому дошкільному віці, а використання РГ допоможе вирішити означену проблему значно легше і цікавіше. По-перше, вчені вважають, що в процесі занять РГ найбільш успішно вирішуються завдання всебічного фізичного розвитку та вдосконалюються рухові можливості людини [5, с. 191]. По-друге, різноманітні вправи позитивно впливають на всі ланцюжки рухового апарату, на всі групи м'язів та системи органів. І тому невипадково діти, з якими щоденно займаються РГ, відрізняються рівномірним розвитком м'язів, гарною поставою та вправними рухами [5, с. 188]. По-третє, сам комплекс РГ складається з набору загальнорозвиваючих вправ, які впливають на різні групи м'язів. І, практично, кожен рух можна розглядати як рух, що впливає на розвиток координації.

Нині «координаційні здібності» у психолого-педагогічній науці трактуються як «координаційні

здатності», «рухові якості», «рухові можливості», «координація рухів». У нашому дослідженні використані різні поняття та з'ясовано сутність різних тлумачень цих понять. Оперуючи поняттям «координація рухів» маємо на увазі зміни в показниках та розглядаємо її як розвиток пластичних рухів дитини, а дефініція «координація» визначається як «узгодженість рухів, дій; злагодженість рухів, частин тіла» [3]. У процесі дослідження встановлено, що для розвитку координаційні здібності сенситивним періодом є старший дошкільний вік, вони характеризуються гетерохронністю (разночасовістю), а характерною особливістю розвитку координаційних здібностей є їх тісний зв'язок із навчанням дітей рухів у різних видах вправ.

*Координація* – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань і характеризується можливістю людей управляти своїми рухами. *Координаційні здібності* – це сукупність рухових здібностей, що визначають швидкість освоєння нових рухів, а також уміння адекватно перебудовувати рухову діяльність при несподіваних ситуаціях. *Координація рухів* – це здібність до спритності, яка має назву рухової якості. *Спритність* – це здатність людини чітко виконувати рухи у складних координаційних умовах. Координаційна складність рухових дій є одним з основних критеріїв спритності. До другого критерію відносять точність рухів, до якого входить точність просторових, часових та силових характеристик.

Основними компонентами координаційних здібностей є здібності до орієнтування в просторі, рівноваги, реагування, диференціюванню параметрів рухів, здатності до ритму, перестроювання рухових дій, вестибулярна стійкість, довільне розслаблення м'язів, координованість рухів. Їх можна розділити на три групи: перша група – здібності точно узгоджувати і регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів (залежать, від «почуття простору», «почуття часу» і «м'язового почуття», тобто почуття прикладеного зусилля); друга група – здібності підтримувати статична (позу) і динамічну рівновагу (залежать від здатності утримувати стійке положення тіла, тобто рівновагу, що полягає в стійкості пози в статичних положеннях і її балансуванню під час переміщення); третя група – здатності виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруженості. Окрім того, виділяють наступні види координаційних здібностей: спеціальні; специфічні; загальні [7].

Найбільш загальноприйнятими критеріями прояву координаційних здібностей вважаються: час освоєння нового руху або комбінації. Чим він коротший, тим вищі координаційні здібності; час, необхідний для «перебудови» власної рухової діяльності відповідно із зміною ситуації; біомеханічна складність виконуваних рухових дій;

точність виконання рухових дій за основними характеристиками техніки (динамічним, тимчасовим, просторовим); збереження стійкості при порушеній рівновазі.

Віковий період з 6-7 років є найбільш сприятливим для розвитку координаційних здібностей за допомогою спеціально організованої рухової активності. Основним засобом вдосконалення координаційних здібностей є фізичні вправи підвищеної координаційної складності та містять елементи новизни. Складність фізичних вправ можна збільшити за рахунок зміни просторових, часових і динамічних параметрів, а також за рахунок зовнішніх умов, змінюючи порядок розташування предметів, змінюючи площу опори; комбінуючи рухові навички; поєднуючи ходьбу зі стрибками, біг і ловіння предметів; виконуючи вправи по сигналу або за обмежений час.

Проаналізувавши результати сучасних досліджень [1; 2; 3; 4; 6; 9], нами було виокремлено *шляхи розвитку координаційних здібностей* дітей старшого дошкільного віку:

– *використання засобів для вдосконалення координаційних здібностей* – основу яких складають гімнастичні вправи динамічного характеру, які одночасно охоплюють основні групи м'язів. Це вправи без предметів і з предметами, воно відносно прості та виконуються в змінених умовах, при різних положеннях тіла або його частин, в різні сторони: елементи акробатики (перекиди, переكاتи), вправи в рівновазі. Великий вплив на розвиток координаційних здібностей надає освоєння правильної техніки природних рухів: бігу, стрибків, метань, лазіння тощо. Особливу групу засобів складають вправи з переважною спрямованістю на окремі психофізіологічні функції, що забезпечують регуляцію рухових дій (вправи з вироблення почуття простору, часу, розвитку м'язових зусиль), а також фізичні вправи, в яких присутня хоча б часткова незвичність, новизна і зумовлені цим неординарні вимоги до координації рухів дітей; виконання ритмічних і швидких танців, аеробіки; вправ з предметами для розвитку рухових функцій рук (маніпуляції) [9].

– *застосування методів суворо регламентованого варіювання*, які містять різні методичні прийоми: зміна напрямку руху (біг або ведення м'яча зі зміною напрямку руху стрибки та ін.); зміна швидкості або темпу та рухів ритму; вихідних положень (далі в.п.); варіювання кінцевих положень (кидок м'яча вгору з в.п. стоячи, ловіння – сидячи; кидок м'яча вгору з в.п. сидячи, ловіння – стоячи); використання асиметричних рухових дій в різні боки;

– *формування рухових навичок і умінь у педагогічному процесі ЗДО* – при розробці змісту занять з РГ основними завданнями ми вважаємо систематичне поновлення рухового досвіду,

удосконалення морфофункціональних показників та фізичної підготовки, які беруть участь у формуванні структури координаційних здібностей та їх основних компонентів. При підборі засобів навчання слід керуватися необхідністю розвитку м'язових відчуттів, відчуття часу, простору, ритму та рівноваги, що забезпечується цілеспрямованим впливом на функціонування аналізаторів і вестибулярного апарату за допомогою вправ РГ. Так, у процесі формування відчуття рівноваги в дітей застосовують: стрибки під музику з витягуванням носків у фазі польоту; витримування імітаційних поз «ластівки», «журавля»; музично-ритмічні ігри з різким припиненням рухів тощо.

– *розвиток координаційних механізмів на підставі контролю і оцінки стану моторної системи дітей* – формування відчуття часових, силових і м'язових зусиль та відчуття просторових параметрів рухів у дітей 6-ти річного віку застосували наступні вправи: марші на місці та в русі у заданому темпі; марш в русі зі зміною напрямку за сигналом вихователя; фігурне марширування по діагоналі, колу; перешикання з колони у коло, шеренгу, «равлик» під рахунок та музику в заданому темпі зі встановленою кількістю повторень; танцювальні кроки – з носка, приставний, галоп, польки із зміною напрямку за сигналом вихователя; імітація рухів тварин із встановленою кількістю повторень у заданому темпі та ін.

– *реалізація гендерного підходу* – для формування здібності до точності рухів у хлопчиків пропонуємо наступні вправи: присядки-пружинки, м'ячки; одинарний та потрійний притупи, припадання на місці. Під час виконання вправ заохочувати увагу дітей на чіткому виконанні техніки, збереженні позицій танцювального руху. У процесі формування відчуття ритму у дівчаток застосовують такі вправи: різні види ходьби під музику у заданому темпі; стрибки під музику різного темпу; крок галопу з прискоренням за сигналом вихователя; хореографічні комбінації ігрового характеру на основі ритмічних рухів з припліскуваннями та притупуваннями.

Для підвищення проявів рухової координації старшого дошкільного віку Є. Вавілова пропонує використовувати такі методи: 1. Використання предметів різної форми, об'єму, фактури, що сприяє розвитку вміння розподіляти рухи в просторі і в часі, поєднувати їх з рухами тіла, які вимагають різнобічної координації і тонких м'язових відчуттів. 2. Виконання узгоджених дій декількома учасниками (удвох, тримаючись за руки, виконувати повороти, нахили). 3. Зміна способів виконання вправ [4].

Діти в цьому віці вже здатні виконувати досить складні координаційні вправи – точні рухи з м'ячем, скакалкою, обручем, плавні, ритмічні

вправи зі стрічкою. Регуляція точності рухів забезпечується фізіологічними процесами, які створюють безперервну, організовану взаємодію між сприйняттям запропонованого завдання та його реалізацією. Зворотна аферентація (М. Анохін) або контроль-корекційна аферентація (М. Бернштейн) є важливою ланкою в управлінні рухами, і від ступеня її удосконалення багато в чому залежить результативність рухових дій.

**Висновки.** Таким чином, у статті досліджено теоретичні аспекти проблеми використання РГ як здоров'язбережувальної технології та засобу розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку, а також визначено шляхи розвитку координаційних здібностей у дітей. Ритмічна гімнастика розглядається в науково-педагогічній літературі як важлива і цілюща частина фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Перспективи подальших розвідок вбачаємо в дослідженні психологічних особливостей розвитку дітей у процесі фізичного виховання засобами РГ в умовах ЗДО.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Базовий компонент дошкільної освіти. Нова редакція та поради для організації освітнього процесу. URL: <https://ezavdnz.mcfr.ua/book?bid=37876> (дата 26.10.2022р.)
2. Бойко Ю.В. Пластик-шоу-класик: або з чого починати засвоювати цю технологію в дошкільному навчальному закладі. Вінниця : Нілан – ЛТД, 2013. 36 с.
3. Вільчковська А. Особливості інтеграції музики й рухової діяльності школярів у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 3 (47) С. 10–16.
4. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128с.
5. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Шевченко Ю.М. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2011. 128 с.
6. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним. *Дошкільне виховання*. 2007. № 7. С. 8-10.
7. Знайомтесь ближче: Ритмічна гімнастика. *Дошкільне виховання*. 1999, № 5. С. 8 – 10.
8. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования. *Теория и практика физической культуры*. 1995. № 11. С. 8-12.
9. Пахальчук Н.О. Виховання почуття ритму в дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку засобами ботмерівської гімнастики. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал*. Суми : СумДПУ, 2015. № 7 (51). С. 332-340.