

УДК 37

## **Роль ритмической гимнастики в снятии эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста**

**Хрипченко Наталья Николаевна**

Магистрант,  
Институт дошкольного и начального образования,  
Оренбургский государственный педагогический университет,  
460014, Российская Федерация, Оренбург, ул. Советская, 19;  
e-mail: ipp@ospu.su

**Михайлова Наталья Васильевна**

Кандидат педагогических наук, доцент, преподаватель,  
кафедра педагогики дошкольного и начального образования,  
Оренбургский государственный педагогический университет,  
460014, Российская Федерация, Оренбург, ул. Советская, 19;  
e-mail: mnv270795@mail.ru

### **Аннотация**

Эмоциональное напряжение детей старшего дошкольного возраста – актуальная проблема современного дошкольного образования. В данной статье представлены и рассмотрены различные подходы к эмоциональному напряжению, а также рассмотрена ритмическая гимнастика, как средство снятия эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста. Также авторами представлена диагностическая модель, в которую вошли: цветовой тест М. Люшера и проективный тест – Дерево под авторством М. З. Друкаревича и изложены результаты диагностики детского эмоционального напряжения. Коррекция эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста проводилась посредством проведения серии комплексов ритмической гимнастики. В форме ритмической гимнастики организовывалась утренняя гимнастика, проводились музыкально-ритмические паузы между интеллектуально нагруженными занятиями, на хорошо поднимала тонус и настроение детей после дневного сна. Авторами было доказано, что музыкально-ритмическая деятельность способствует не только физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, но и создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на психическом состоянии детского организма. При выполнении комплекса ритмической гимнастики детям предоставлялась возможность выразить себя в движении, показать свои чувства, переживания, свое понимание музыкального образа, что приводило к улучшению их психологического и физиологического состояния.

### **Для цитирования в научных исследованиях**

Хрипченко Н.Н., Михайлова Н.В. Роль ритмической гимнастики в снятии эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 2А. С. 197-204.

**Ключевые слова**

Старший дошкольный возраст, эмоциональное напряжение, диагностика эмоционального напряжения, ритмическая гимнастика.

**Введение**

При достижении старшего дошкольного возраста дети уже имеют достаточно большой эмоциональный опыт. Непосредственно эмоциональное развитие детей, согласно множеству исследований специалистов и ученых в области психологии (В. Г. Алямовская, Л. И. Божович, Л. С. Выготский, В. Г. Казанская, А. Н. Леонтьев, Р. С. Немов, Е. Н. Юрчук. т.д.), считается базовым элементом психического здоровья ребенка. Дошкольники, как правило, достаточно активно реагируют на какие-либо веселые и грустные события, без труда проникаются общим настроением находящихся рядом с ними людей. Эмоции у детей в этом возрасте выражаются довольно бурно и носят непосредственный характер, что проявляется в мимике, словах и движениях дошкольников.

**Основное содержание**

В современном обществе из-за того, что на организм детей происходит влияние большого количества факторов как физического, так и психологического характера, зачастую дети старшего дошкольного возраста подвергаются эмоциональному напряжению. В качестве причин подобного явления выделяется усталость, стресс трудности адаптации.

Дети дошкольного возраста в современном мире, испытывают на себе постоянные психологические и физические нагрузки: спешка, постоянное беспокойство, потоки негативной информации, поступающие из интернет и теле-пространства, регулярные инфекционные заболевания и недомогания, приводящие в дальнейшем к перенапряжению.

При описании признаков эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста изначально необходимо сформулировать определения данному понятию.

В психологическом словаре, под авторством Р.С. Немова *Эмоциональная напряженность* понимается как – психическое состояние, обусловленное ожиданием неблагоприятных для субъекта событий, сопровождаемых ощущением общего дискомфорта, тревоги, иногда страха [Немов, 2013, 463].

У основных показателей эмоционального напряженного состояния у ребенка исследователи отмечают общую подавленность, беспокойный сон, быструю утомляемость дошкольника после какой-либо нагрузки, частая обидчивость, капризность или излишняя агрессия, в свою очередь могут проявляться отсутствием сосредоточенности, забывчивостью, трудностью воображения и концентрации внимания, отсутствие уверенности в себе и своих силах, вероятно потеря заинтересованности к происходящему вокруг. Может проявляться стремление к одиночеству, отказ от новых контактов и связей. Дети в подобном состоянии склонны искать одобрение и поддержку со стороны старших.

Эмоциональная напряженность, в дошкольном возрасте чаще всего представлена в рамках общепсихологического развития личности Р. Берне, Л.С. Выготского, А.И. Захарова, А.В. Добрович, Н.Д. Левитова, Р.С. Немова. Среди работ, посвященных исключительно проблеме исследования эмоциональной напряженности, можно назвать исследования В. Г. Алямовской, Л.И. Божович, В.Г. Казанской, Е.Н. Юрчук А.М. Прихожан, Л.Ф. Обуховой.

Психолог Л.И. Божович, полагала, что эмоциональная напряженность имеет непосредственное отношение к такому феномену как страх. По её мнению: «У ребенка в старшем дошкольном возрасте, снижается количество непосредственных, страхов, связанных с конкретными предметами, рассказами, страшными сказками, и возрастает количество так называемых социальных страхов: страх показаться смешным и неловким.» [Божович, 2008, 114]. Известный отечественный психолог Л.В. Куликов различал напряжение физическое, сенсорное, интеллектуальное, эмоциональное, ожидания и также напряжение, вызванное необходимостью часто переключать внимание. Но представить себе «безэмоциональное» напряжение, указывает Л.В. Куликов, практически невозможно. [Куликов, 1997, 36]

По мнению многих исследователей, основной причиной возникновения напряжения является неудовлетворенная потребность. В.Г. Алямовская указывала, что «Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к различным неврозам. При неврозе ухудшается управление функциями организма. Поэтому дети становятся не просто капризными и обидчивыми, а зачастую жалуются на головную боль. Кроме этого, у них могут быть нарушение ритма сердечной-сосудистой деятельности и как следствие повышение артериального давления» [Алямовская, 2000, 15]. Подобное состояние очень опасно для дошкольников, так как приводит к различным физическим и психологическим проблемам, следовательно, педагогу крайне важно заниматься профилактикой и коррекцией детского эмоционального напряжения.

В зарубежных психологических исследованиях анализом эмоциональной напряженности занимались такие психологи как: Жак Далькроз, К. Бютнер, А. Адлер, Дж. Боулби др. Данные авторы изучали особенности эмоциональной сферы детей, воспитывающихся в неблагоприятных условиях, которые в нынешнее время можно было бы назвать стрессовыми. Их внимание именно к детским переживаниям было обусловлено особенностями их концепций, которые строились на утверждении того факта, что основой переживаний взрослого человека являются события детства.

В нынешнее время, одной из наилучших профилактик ликвидации подобного явления как эмоциональное напряжение принято считать музыкально-ритмические движения. Они повышают трудоспособность, дают энергичность, стимулируют выработку пищеварительных соков, улучшают темп дыхания и сердцебиения.

В работе Я. Ю. Сафроновой дается следующее понятие ритмическая гимнастика – это гимнастика с оздоровительной направленностью, приоритетным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями. [Сафронова, 2017, 135]

Организация оптимального двигательного режима выступает одним из основных условий гарантирования комфортного психофизиологического состояния детей. К тому же, имеется тесная взаимосвязь, между двигательным ритмом и умственной работоспособностью дошкольника. При этом исследователи отмечают, что недостаточная и излишняя двигательная активность негативно влияет на ребенка.

Ритмическая гимнастика имеет большую роль в коррекции эмоциональной сферы, так как она подразумевает выражение переживаний, эмоциональных состояний, различных проблем при помощи движений, мимики, пантомимики; позволяет ребенку проявлять себя и общаться без помощи слов. Большая двигательная активность на фоне эмоционального подъема при выполнении музыкально-ритмической гимнастики несет огромный оздоровительный заряд.

Значение музыкальных ритмов для снижения эмоционального напряжения огромно, И. Р. Тархановым еще в прошлом веке было доказано, что ритмичные движения и мажорная музыка увеличивает работоспособность мышц, активизирует все внутренние физиологические процессы организма, а также ускоряет работу мозга, позволяя ему отдохнуть от напряжения.

В. М. Бехтерев установил взаимосвязь между спокойной музыкой и ее влиянии на организм человека. Вовремя прослушивания спокойной музыки дыхание человека выравнивается, становится глубоким, а гармоничное звучание замедляет пульсацию крови. Подобное воздействие на процессы в организме человека осуществляют также монотонные удары метронома. В свою очередь ритмические движения способствуют активизации различных систем в организме ребенка: мобилизуется физическая сила, вырабатывается грация, четкая координация движений, укрепляют и развивают мышцы, улучшается дыхание и кровообращение, что, следовательно, способствует выработке многочисленных веществ, которые так необходимы детскому организму. Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей.

Существует большое количество рекомендаций по подбору соответствующих ритмов, способствующих регуляции психологического и физического состояния человека. Но прослушивание музыки и движение в такт музыки, имеют существенное отличие. Не без причины ритмическую гимнастику, временами сравнивают с аэробикой (аэробика – двигательная тренировка при наиболее благоприятном усвоении организмом кислорода). Т.С. Лисицкая выделяла, что особенность ритмической гимнастика заключается в гармоничном соединении дозируемой двигательной активности, которая свойственна бегу, воздействия на мышцы и суставы, которое присуще спортивной гимнастике, и эмоциональность, установленная современными музыкальными ритмами. В этом ее преимущество как средства профилактики психоэмоционального напряжения по сравнению с другими видами физкультурной деятельности, и при этом, с учетом нагрузки на сердечно-сосудистую систему, как при оздоровительном беге, она не утомляет дошкольников, в ней гораздо активнее работают суставы, а значит, она является средством развития гибкости [Лисицкая, 1985, 48].

Изучив теоретические основы проблемы эмоционального напряжения детей старшего дошкольного возраста, мы приступили к изучению уровня эмоционального напряжения детей старшего дошкольного возраста. Диагностика уровня эмоционального напряжения у старших дошкольников осуществляется с помощью научно-обоснованных методик: «Цветовой тест» (М. Люшер) и проективный тест – «Дерево» (М.З. Друкаревич). Методики направлены на выявление следующих симптомокомплексов: чувство незащищенности, тревожность, неуверенность в себе, чувство неполноценности, враждебность к окружающим, наличие конфликтной (фрустрирующей) ситуации в жизни ребенка, трудности в общении и установлении контактов, депрессивные тенденции [Юрчук, 2008].

Исследование проводилось на базе МДОАУ № 145 г.Оренбурга в естественных условиях. В исследовании участвовали дети старшего дошкольного возраста, в количестве 11 человек 5-6 лет.

Выявление уровня эмоционального напряжения детей старшего дошкольного возраста осуществлялось в индивидуальном обследовании в процессе проведения цветового теста М. Люшера [Ясюкова, 2002, 50, 96]. Каждому ребенку индивидуально предъявлялись восемь различных по цвету карточек, и предлагалось сделать выбор наиболее привлекательных цветов на момент тестирования. Набор карточек предъявлялся дважды. Ребенку задавались вопросы: «На какой из этих цветов похоже твое настроение, когда ты идешь в детский сад? Покажи этот

цвет». «На какой из этих цветов больше всего похоже твое настроение дома в выходные дни?», «На какой из этих цветов больше всего похоже твое настроение, когда ты играешь с друзьями?». Номера выбранных ребенком цветов заносились в бланк ответов.

На втором этапе ребенку предлагалось другое задание: «А сейчас мы будем выбирать цвета заново. Из разложенных перед тобой цветов выбери тот, который тебе больше всего нравится, и кажется самым красивым». Выбранный ребенком цвет убирался со стола. Далее дошкольнику предлагалось аналогичным образом выбрать среди оставшихся карточек и так далее до конца. Последовательность выбранных цветов отмечалась в бланке ответов.

В завершении данной методики производился расчет значений аутогенной нормы и вегетативного коэффициента по формулам А. И. Юрьева и К. Шипоша, приведенным в методическом руководстве «Цветовой тест М. Люшера» В. И. Тимофеева и Ю. И. Филимоненко. Выполнение теста было оценено в баллах при соотнесении обоих выборов ребёнка. Таким образом тест М. Люшера выявил у 6 детей экспериментальной группы наличие тревожности и эмоционального напряжения.

Для более достоверных результатов по выявлению уровня эмоционального напряжения детей старшего дошкольного возраста в индивидуальном обследовании проводился проективный тест «Дерево» [Ясюкова, 2002, 52, 104]. Проективный тест – «Дерево» М.З. Друкаревича проводился следующим образом. Каждому ребенку индивидуально выдавался чистый лист бумаги и цветные карандаши: «А теперь на своем листе нарисуй любое дерево, какое ты захочешь». Ребенку не давались никаких дополнительных инструкций (по типу: посмотри в окно, что ты видел по дороге в сад, вспомни что было на прогулке, что вы рисовали на занятии, и т.д.). Рисунок ребенка, раскрывается в проективной психодиагностике как портрет своего внутреннего мира, в котором проецируются отношение дошкольника к самому себе, характер взаимоотношений с окружающими, а также личностные переживания и проблемы.

По завершению теста, был проведен анализ рисунков, используя три аспекта оценки – детали рисунков, их пропорции и перспектива, которые предлагает автор данной методики М.З. Друкаревич. Для интерпретации рисунков нами было использовано 12 показателей, по ним определялась степень проявления эмоциональных состояний каждого ребенка.

Тест М. Люшера выявил у 6 детей экспериментальной группы наличие тревожности и эмоционального напряжения, что было подтверждено и выполнением теста М.З. Друкаревич «Дерево». Выявленные особенности эмоциональной сферы у старших дошкольников и уровень эмоционального развития детей, показал необходимость коррекционной работы по формированию эмоциональной сферы у дошкольников исследуемой группы.

Ритмическая гимнастика нами рассматривалась и была использована как средство снятия эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста. Достаточным условием она становилась тогда, когда осуществлялась при непосредственном педагогическом руководстве, создавалась эмоционально-положительная обстановка, не разрушалась инициатива, самостоятельность, творчество и свобода выбора ребенка. Нами было отмечено, что после ритмической гимнастики у детей появлялось чувство бодрости, исчезала вялость и скованность движений. У агрессивных детей или детей с плохим настроением негативные эмоции практически исчезали, ребята становились более открытыми и дружелюбными как с педагогом, так и со сверстниками, что положительно сказывается на дисциплине всей группы. Так же нами было замечено, что дети с нетерпением ждут таких занятий, и ритмическая гимнастика начала проявляться и в самостоятельной деятельности детей на прогулке. У неуверенных в себе детей начали проявляться такие качества как смелость и творческий подход, ведь если у ребенка

хорошо получают упражнения, то возникает ощущение свободы и легкости движения. Ребенок радуется точности выполнения, а музыкальное сопровождение эмоционально обогащает детей, дает возможность полнее понять движение и лучше его выполнять. В форме ритмической гимнастики также организовывалась утренняя гимнастика, проводились музыкально-ритмические паузы между интеллектуально нагруженными занятиями. Она хорошо поднимала тонус и настроение детей после дневного сна.

На контрольном этапе эксперимента была проведена повторная диагностика с целью выявления уровня эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста. Задания для повторной диагностики были идентичны предыдущему комплексу. Анализ результатов диагностики на этапе контрольного эксперимента показал, что уровень эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста изменился. Сравнивая результаты констатирующего и контрольного этапов, можно сделать вывод о том, что в ходе систематической и последовательной работы при соблюдении необходимых условий уровень эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста значительно снизился.

Таким образом можно сделать вывод, что ритмическая гимнастика является эффективным средством не только физического, но и разностороннего развития ребенка. При специально организованных занятиях ритмической гимнастикой дошкольники учатся испытывать определенные чувства и эмоции, которые связаны с восприятием музыкальных произведений и двигательной активностью. Также, в ходе выполнения совместных физических упражнений формируется эмоциональное единство детей старшего дошкольного возраста, что благоприятно и эффективно сказывается на снятии эмоционального напряжения, дает расслабление и насыщает детей позитивной энергией.

## Библиография

1. Алямовская, В. Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. Книга практического психолога / В. Г. Алямовская, С. Н. Петрова - М.: Скрипторий 2000, 2002. - 80 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. / Л.И. Божович - СПб: Питер, 2008. - 400 с.
3. Гогоберидзе, А. Г. Детство с музыкой: современные педагогические технологии музыкального воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста. / Л.И. Божович, В.А. Дергунская. – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010 – 67-89 с.
4. Казанская, В.Г. Психология и педагогика. Краткий курс / В.Г. Казанская. – СПб.: Питер, 2008. – 240с.
5. Калинина, Р.Р. Психолого-педагогическая диагностика в детском саду / Р.Р. Калинина. – СПб.: Сфера, 2011.
6. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие - М.: Генезис, 2010. 5-е изд.- 198с.
7. Куликов Л.В. Психология настроения. Л., 1997
8. Кэмпбелл Д. Модели экспериментов в социальной психологии и прикладных исследованиях. М.: Прогресс, 1980
9. Лисицкая, Т.С. Ритмическая гимнастика: Методика и физиологическое воздействие / Т.С. Лисицкая. – М.: ФиС, 1985. – 158 с.
10. Лютова, К.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. / К.К. Лютова, Г.Б. Моница – СПб.: Речь. 2005
11. Маршчук, В. Л. О преодолении состояний эмоциональной напряженности с помощью физических упражнений. Психологические вопросы спортивной тренировки. - М., Физ-ра и спорт, 1967, вып.5, стр.25-30.
12. Немов, Р.С. Общая психология в 3 т. Том III в 2 кн. Книга 2. Свойства личности 6-е изд., пер. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 395 с.
13. Немов, Р.С. Психологический словарь. – М.: Владос. 2013 – 562 с.
14. Обухова, Л.Ф. Детская психология: теория, факты, проблемы. / Л.Ф. Обухова. - М.: Просвещение, 2012.
15. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2009.
16. Сафронова, Я. Ю. Ритмическая гимнастика в физическом развитии дошкольника // Молодой ученый. — 2017. — №47.1. — С. 135-137. — URL <https://moluch.ru/archive/181/46635/>
17. Терехина, Р.Н. Программа раннего физического развития детей (от рождения до 10 лет) / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, Е.С. Крючек, Р.Б. Цаллагова, О.А. Двейрина, В.С. Терехина, З.Н. Кудрявцева; под общей редакцией Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой. – М.: Спорт, [б.и.], 2019. – 356 с.

18. Урунтаева, Г.А. Дошкольная психология / Г.А. Урунтаева. – М.: Академия. 2009.
19. Фомина, Н.А. Музыкально-двигательное физическое воспитание дошкольников / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова. – Волгоград: Учитель. 2014 – 238 с.
20. Юрчук, Е.Н. Эмоциональное развитие дошкольников. / Е.Н Юрчук. - М. Сфера 2008
21. Ясюкова, Л.А. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактики проблем обучения в начальной школе. СПб.: ГМНПП ИМАТОН 2002.

## **The role of rhythmic gymnastics in relieving emotional stress in preschool children**

**Natal'ya N. Khripchenko**

Master student,  
Institute of Pre-School and Primary Education,  
Orenburg State Pedagogical University,  
460014, 19, Sovetskaya st., Orenburg, Russian Federation;  
e-mail: ipp@ospu.su

**Natal'ya V. Mikhailova**

PhD in Pedagogy, Associate Professor,  
Lecturer at the Department of Pedagogy of Preschool and Primary Education,  
Orenburg State Pedagogical University,  
460014, 19, Sovetskaya st., Orenburg, Russian Federation;  
e-mail: mnv270795@mail.ru

### **Abstract**

Emotional stress of preschool children is an actual problem of modern preschool education. This article presents and discusses various approaches to emotional stress, as well as considered rhythmic gymnastics as a means of relieving emotional stress in children of preschool age. The authors also presented a diagnostic model that included: color test M. Lusher and projective test Tree under the authorship of M. Z. Dukarevich and the results of diagnostics of children's emotional stress. Correction of emotional stress in preschool children was carried out through a series of rhythmic gymnastics complexes. In the form of rhythmic gymnastics, morning gymnastics was organized, musical and rhythmic pauses between intellectually loaded classes were held, they raised the tone and mood of children after a day's sleep. The authors proved that the musical-rhythmic activity contributes not only to the physical development of children: improved coordination of movements, improved posture, increased vitality, but also creates a child's cheerful, joyful mood and a positive effect on the mental state of the child's body. When performing complex rhythmic gymnastics, children were given the opportunity to Express themselves in motion, to show their feelings, experiences, their understanding of the musical image, which led to an improvement in their psychological and physiological state.

**For citation**

Khripchenko N.N., Mikhaylova N.V. (2019) Rol' ritmicheskoy gimnastiki v snyatii emotsional'nogo napryazheniya u detey starshego doshkol'nogo vozrasta [The role of rhythmic gymnastics in relieving emotional stress in preschool children]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (2A), pp. 197-204.

**Key words**

Senior preschool age, emotional stress, diagnostics of emotional stress, rhythmic gymnastics.

**References**

1. Alyamovskaya, V. G. (2002) Prevention of psychoemotional stress in children of preschool age. The book of a practical psychologist . V. G. Alyamovskaya, S. N. Petrova M.: Scriptoria, 80 p.
2. Bozovic L.I. (2008) Personality and its formation in childhood. . L.I. Bozovic St. Petersburg: Peter, 400 p.
3. Gogoberidze, A. G. (2010) Childhood with music: modern pedagogical technologies of musical education and development of children of early and preschool age. . L.I. Bozovic, V.A. Dergunskaya. SPb: CHILDHOODPRESS, 6789 p.
4. Kazan, V.G. (2008) Psychology and pedagogy. Short course . V.G. Kazan. SPb.: Peter, 240s.
5. Kalinina, R.R. (2011) Psychological and pedagogical diagnostics in kindergarten . RR Kalinin. SPb.: Sphere
6. Kryukova, S.V. (2010) I am surprised, angry, afraid, bragging and rejoicing. Programs of the emotional development of children of preschool and primary school age: A Practical Guide Moscow: Genesis, 5th ed. 198c.
7. (1997) Kulikov L.V. Psychology of mood. L.
8. Shch. Kampbell D. (1980) Models of experiments in social psychology and applied research. M.: Progress.
9. Lisitskaya, T.S. (1985) Rhythmic gymnastics: Methods and physiological effects . TS Lisitskaya. M.: FiS, 158 p.
10. Lyutova, K.K. (2005) Training effective interaction with children. . K.K. Lyutov, G.B. Monina SPb.: Speech.
11. Marshtsuk, V.L. (1967) On overcoming states of emotional tension through exercise. Psychological issues of sports training. M., Phys. And sport, issue 5, pp. 2530.
12. Nemov, R.S. (2019) General psychology in 3 tons. Volume III in 2 books. Book 2. Personality characteristics 6th ed., Trans. and add. M.: Yurayt, 395 p.
13. Nemov, R.S. (2013) Psychological dictionary. M.: Vldos. 562 seconds
14. Obukhova, L.F. (2012) Child psychology: theory, facts, problems. . L.F. Obukhov. M.: Education.
15. Parishioners, A.M. (2009) Psychology of anxiety: preschool and school age. SPb.: Peter.
16. Safronova, Ya. Yu. (2017) Rhythmic gymnastics in the physical development of a preschooler . Young Scientist. №47.1. p. 135137. URL <https://moluch.ru.archive/181/46635>.
17. Terekhina, R.N. (2019) The program of early physical development of children (from birth to 10 years) . R.N. Terekhina, E.N. Medvedeva, A.A. Suprun, E.S. Kryuchek, rb Tsallagova, O.A. Dveyrina, V.S. Terekhina, Z.N. Kudryavtsev; under the general editorship of R.N. Terekhinoy, E.N. Medvedeva. M.: Sport, [b.i.], 356 p.
18. Uruntaeva, G.A. (2009) Preschool psychology . G.A. Uruntaeva. M.: Academy
19. Fomina, N.A. (2014) Musicalmotor physical education of preschoolers. N.A. Fomina, S.Yu. Maximova, E.P. Prescription Volgograd: Teacher. 238 seconds
20. Yurchuk, E.N. (2008) Emotional development of preschoolers. . E.N. Yurchuk. M. Sphere
21. Yasyukova, L.A. (2002) Methodology for determining school readiness. Prediction and prevention of learning problems in primary school. SPb.: GMNPP Imaton.