Здоровьесберегающие технологии в цикле предметов хореографического отделения ДШИ.

 *Никитина И.О., Детская школа искусств п.Ваховск*

**Пояснительная записка**

Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в Российской школе ставят вопросы о сохранении здоровья школьников. Особую актуальность приобретают педагогические технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья, и формирование здорового образа жизни учащихся, так называемые здоровьесберегающие технологии.

Здоровье – понятие многогранное, оно не ограничивается физическим состоянием. Немаловажную роль играет психическое, социальное и духовное благополучие, развитие интеллектуальных способностей. Объективным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников уменьшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. По статистике не более 10-12% детей являются абсолютно здоровыми. Более чем у 50- 60% школьников наблюдается стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, регистрируется резкое увеличение доли патологий, в результате увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов (у 20% старшеклассников в анамнезе 5 и более диагнозов). Решить эту проблему позволяет использование здоровьесберегающих технологий.

 Мы рассмотрим здоровьесберегающие технологии, как один из важнейших методов оздоровления подрастающего поколения.

 Состояние здоровья детей и подростков на сегодняшний день волнует многих специалистов. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжёлые экологические условия жизни, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Малоподвижный образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьёзным функциональным заболеваниям.

 Педагога дополнительного образования, руководителя хореографического коллектива не может не волновать состояние здоровья воспитанников. Ведь здоровье складывается из физического, психического, социального, нравственного и духовного состояния человека.

 Хореография – искусство, любимое детьми, обладающее огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

 Занятия хореографией формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей.

 Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают ребенку быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми - способствуя его адаптации в социуме, также даёт определённый терапевтический эффект:

• ***Эмоциональную разрядку***

***• Снятие умственной перегрузки***

***• Снижение нервно-психического напряжения***

***• Восстановления положительного энергетического тонуса.***

 Умение и желание сохранить здоровье, процесс больше информационный, нежели материальный. Поэтому  в содержание программ по хореографическим дисциплинам включены вопросы, связанные со здоровым образом жизни (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, алкоголизм, наркомания).

**Цель данной работы:**

*обзор здоровьесберегающих технологий, применяемых в цикле предметов хореографического отделения ДШИ.*

 **Задачи данной работы:**

* привлечь внимание педагогов к проблеме здоровья детей;
* познакомить с опытом работы в нашей школе;
* способствовать распространению имеющегося опыта.

В настоящее время на отделение хореографии принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на уроках заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. Формирование правильной техники исполнения движений создает и совершенную, в смысле «скульптурности», форму тела.

Здоровьесберегающие технологии не только обеспечивают обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе искусств, формируют у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, но и учат использовать полученные знания в повседневной жизни, способствуют общему оздоровлению ребенка.

В рамках обучения на хореографическом отделении школы искусств, данные технологии имеют особую значимость, так как напрямую связаны с программными требованиями предметов специализации - развитие психофизического аппарата обучающихся, выработки веры в свои силы, настойчивости, организованности, увлеченности, активности и трудолюбия. Таким образом, «здоровьесберегающие технологии» интегрируют все направления работы хореографического отделения школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся.

 **На уроках в младших классах целесообразно опираться на**

 **межпредметные связи:**

*- окружающим миром(в таких вопросах, как закаливание, требования к*

 *одежде обучающихся, режим дня и др.)*

*- музыкально-ритмическим воспитанием (ритм, темп, характер музыки);*

*- изобразительным искусством (красота движений, поз).*

  Интегрированные занятия  с элементами импровизации позволят обучающимся не только реализовать себя в различных видах деятельности, но и выступать в роли новатора в любом виде искусств.

 Одним из важнейших аспектов является психологический комфорт обучающихся во время урока. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому, позитивная реакция педагога на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым располагает педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

 Одним и важнейших компонентов здоровьесберегающих технологий является развитие навыков двигательной активности. Танцевальные упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками,  координацию движений. И чем большим запасом хореографических навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Позы, перемещения, прыжки, вращения, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма физические навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций учителя,  сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

 Занятия базируются на изучении от простого, к сложному, от самовыражения себя до участия в общем танцевальном коллективе. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий, укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

 Рассмотрим те здоровьесберегающие образовательные технологии, которые применимы непосредственно к хореографическому обучению в ДШИ.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)**

 **подразделя ются на 3 три подгруппы:**

1. *организационно – педагогические (ОПТ),*
2. *психолого - педагогические технологии (ППТ),*
3. *учебно-воспитательные технологии (УВТ).*

*Рассмотрим каждую подгруппу отдельно.*

**Организационно – педагогические технологии** (ОПТ),определяют структуру учебного процесса, учебные планы, программы, расписания занятий, способы деятельности на уроке и т.д., должны способствовать предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезаптационных состояний у учащихся.

 Общеизвестно, что состояние здоровья детей в современных условиях значительно зависит от условий, в которых находятся дети(безопасность пребывания в школе, санитарно-гигиеническое состояние помещений, освещенность и температурный режим хореографического класса и раздевалок, проветривание помещений, нормальное функционирование всех систем жизнеобеспечения). Эстетическую задачу выполняют картины, цветы, тренировочная форма и концертные костюмы.

Специализированная тренировочная форма и обувь, а также концертные костюмы – одна из составляющих по санитарно – гигиеническому просвещению учащихся и родителей. Она помогает решить вопросы внутренней зажатости некоторых учащихся, неуверенности в себе, прививает чувство стиля в одежде и манеры общественного поведения. Успешное выполнение проекта зависит также от умения педагогов отделения создать свой индивидуальный, методически верный план прохождения программ, учитывающий возможности учащихся, условия конкретной работы, умения грамотно составить расписание занятий, предотвращая переутомления детей.

**Психолого - педагогические технологии** (ППТ), связанны с непосредственной работой педагога на уроке и воздействием, которое он оказывает на своих учеников.

Работа здесь должна быть системно организована на едином методическом фундаменте педагогики сотрудничества, эффективных техниках и методах, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности обучающегося к образовательному процессу. Психологический комфорт, партнерские отношения, знание индивидуальных особенностей обучающегося составляют психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса. Задача педагогов хореографического отделения отслеживать результаты, как по собственным ощущениям, так и с помощью объективных методов оценки.

**С 2014 года на отделении хореографии Ваховской ДШИ разработаны и применяются:**

* Диагностическая карта ученика, цель которой - создать психологические условия, способствующие положительной мотивации учащихся к учебной деятельности, определить зону ближайшего развития для каждого ученика.
* Карта мониторинга общеучебных умений и навыков обучающихся - отслеживаются уровни мышления, восприятия, памяти обучающихся и механизмы их развития.
* Проводятся тестирование, анкетирование для выявления индивидуальных психо-физиологических особенностей обучающихся.

*Главная задача - вызвать у обучающихся устойчивую мотивацию к учебной деятельности.*

**Учебно-воспитательные технологии** (УВТ), включают в учебные программы целые разделы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, а также проведение организационно-воспитательной работы с обучающимися, во время внеурочной деятельности, просвещение их родителей.

«На уроке вместе» - еще один учебный проект, введенный на хореографическом отделении ДШИ с 2014 года, он рассчитан на обучающихся первого года обучения(5 лет), дошкольного отделения и их родителей. Проект помогает решить вопрос, связанный с адаптацией ребенка в школе и охватывает всю первую четверть.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые на хореографическом отделении школы искусств.

**Лечебно - оздоровительные технологии** (ЛОТ), составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья обучающихся.

Все учебные дисциплины хореографического отделения имеют в своей основе упражнения, формирующие двигательныенавыки обучающихся, учат сознательно управлять мышечным аппаратом и одновременно корректируют физические недостатки, но особое внимание хотелось бы уделить предмету «Гимнастика». Включение в образовательный процесс хореографических отделений ДШИ этого предмета является своевременным и актуальным. Данная дисциплина представляет собой эффективный комплекс упражнений, способствующий диагностике, сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

**Физкультурно-оздоровительные технологии** (ФОТ), направлены на физическое развитие обучающихся: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового тренированного человека, от физически немощного.

Основным педагогическим условием успешного обучения учащихся хореографических отделений являются задания с постепенно нарастающей степенью трудности. Системность предполагает распределение упражнений таким образом, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе воспитания должны нарастать объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств учащихся, воспитывая силу, выносливость и гибкость.

Преподаватель может изменить школу, сделать ее современной. В основе таких преобразований всегда лежит освоение новых технологий как совокупности традиционных и инновационных методов и приемов. Хочется подчеркнуть: не призывы к модернизации образовательного процесса, не разработка очередных программ совершенствования и развития обновляют школу. Ее обновляет преподаватель, овладевший новыми технологиями обучения и воспитания.

**Влияние хореографии на организм ребенка:**

 Хореографическое искусство очень популярно среди детей, широко и глубоко захватывает различные сферы личности ребенка, эффективно воздействует на эмоционально-психическое и физическое его развитие. Поэтому на занятиях хореографией придаётся огромное значение применению здоровьесберегающих технологий.

 Термин «здоровье» рассматривается как нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие (словарь С.И. Ожегова).

 ***Выделяются следующие компоненты здоровья:***

**Соматическое** – текущее состояние органов и систем организма человека. **Физическое** – уровень роста и развития органов и систем организма.

 **Психическое** – состояние психической сферы, душевного комфорта.

**Нравственное** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности.

 Картины мира, складывающиеся в сознании младшего школьника на основе реальных образов окружающей действительности, уникальны. Они отличаются красочностью, радостью и не доступны человеку на других возрастных этапах развития. Образно - мифологическое мироощущение, чувственное отношение к объектам природы, отзывчивость, творческая активность позволяет создать условия для полноценной реализации и развития личности ребенка. Насколько мы оценим значимость эмоционально-чувствительной сферы личности, будет зависеть **психическое здоровье** обучающегося.

 По результатам психологических тестов проводимых педагогом на внимательность, адаптацию, на психологическую сплоченность, у детей, занимающихся хореографией в коллективе, выявляется более высокие положительные результаты, чем у сверстников.

 Опыт переживаний, практической деятельности, поведения и отношений из игровых ситуаций, из творческих образов ребенок переносит в реальную жизнь. Потребность в активной деятельности, интенсивность накопления опыта по взаимодействию с окружающим миром, весь этот полученный опыт в значительной степени определяет **нравственное здоровье** личности. Какие роли проживет ребенок в танце, какие ценности, какой стиль взаимоотношений будут нести воплощаемые им на сцене пластические образы – от этого во многом будет зависеть его поведение.

 К нравственному здоровью также относится и воспитание **толерантности.**

Цель воспитания толерантности – воспитание в подрастающем поколении потребности и готовности к конструктивному взаимодействию с людьми и группами людей независимо от их национальной, социальной, религиозной принадлежности, взглядов, мировоззрения, стилей мышления и поведения. Все это прослеживается через изучение истории традиций, обрядов, национальных костюмов и праздников. Результат отражается в постановке танцев разных стран и народов.

  Оказывается, очень не просто – любить свою культуру и быть толерантным к культуре чужой. Ведь обычно любовь к своей культуре вырастает в какой-то защите от окружающего мира.

 Очень высок потенциал искусства хореографии в формировании у детей **соматического и физического здоровья.** Это не только развитие физических данных ребенка (выворотность, растяжка, гибкость, прыжок), но и развитие координации движений, ловкость и выносливость, устранение недостатков телесного развития, патологических проявлений, умение правильно распоряжаться своим телом при тяжелых физических нагрузках. Огромное значение имеет развитие чувства ритма, музыкальности, выразительности, артистизма, исполнительского мастерства.

 На 1 году обучения у детей нередко проявляются неразвитая самоорганизация, моральная неудовлетворенность, низкий творческий потенциал, отсутствие чувства ответственности и самоопределение ребенка в рамках ведущей деятельности. Посредством участия в концертной деятельности создается ситуация переживания успеха, которая у всех детей протекает абсолютно по-разному, но в результате прослеживается положительная динамика. Дети становятся более собранными (организованными), ответственными, повышается творческий потенциал.

 В младшем школьном возрасте отмечается существенное **развитие опорно-двигательной системы**: скелета, мускулатуры, суставно-связочного аппарата. Кости скелета изменяются по форме, размерам и строению, но процесс окостенения еще не завершен, а в некоторых отделах еще только начинается. Неправильная посадка, длительная работа за столом, продолжительные графические упражнения — все это может привести к нарушениям осанки, искривлению позвоночника, это важно знать и учитывать при организации занятий с детьми.

**Ожидаемые результаты:**

 *Ребенка можно назвать здоровым, если он:*

 в **физическом плане** – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме.

 В **интеллектуальном плане** – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость.

В **нравственном плане** – честен, самокритичен.

 В **социальном плане** – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

**Культура здоровья** (в образовательном процессе) – это совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма в процессе образования.

**Рекомендации к использованию здоровьесберегающих технологий на занятиях хореографией:**

**1**.Зал для занятий хореографией площадью из расчета 3-4 м на одного учащегося, высотой не менее 4 м.

**2**. Балетная перекладина установлена на высоте 0,9-1,1 м от пола и на расстоянии 0,3 м от стены.

**3**. Одна из стен зала оборудуется зеркалами на высоту 2,1.

**4.** Пол в зале должен быть дощатый, не крашеный, или покрыт специальным покрытием.

**5.** Обстановка и гигиенические условия в хореографическом классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

**6.** . Следует применять дифференцированный подход: увеличение или уменьшение частоты повторений движений, использование верхнего и нижнего станка, местоположение в зале, постепенное ускорение темпа исполнение движений.

**7.** Количество видов преподавания (словестный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех.

**8.** На урок следует выбирать такие методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.

**9.** Следует обогащать педагогический процесс за счет разнообразных взаимосвязей с другими видами художественно-практической деятельности, отражающих экологическую тему, а также на протяжении занятия следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

**10**. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

**12**. Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, небольшое стихотворение.

**13.** Важное значение, для сохранения здоровья ребенка на занятии имеет одежда. Форма одежды должна быть специальной для хореографических занятий.

 **Упражнения для формирования правильной осанки:**

1. И.П. – встать спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались стены. Запомнить положение частей тела. Отойти от стены, сохраняя принятое положение.
2. И.П. – встать спиной к стене, в положении правильной осанки, немного прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, и возвратиться в И.П.
3. И.П. – то же. Поднимать и опускать ноги, выставлять вперёд, в сторону на носок, не отрывая головы, спины и таза от стены.
4. И.П. – то же. Выполнять различные движения руками, предплечьями (поднимание, опускание, приведение, отведение), не отрывая головы, плеч, спины и таза и ног от стены.
5. И.П. – то же. Наклоны туловища вперёд, в стороны с последующим касанием головой и плечами гимнастической стенки.
6. И.П. – то же. Полуприседения и приседания, скользя вдоль стены.
7. Принять правильное положение осанки с последующим контролем за ней:
	* перед зеркалом;
	* в парах, спиной друг к другу;
	* с гимнастической палкой за спиной, поставленной вертикально и горизонтально;
	* то же в положении лёжа на спине и животе;
	* то же в положении сидя.

 Главными условиями формирования правильной осанки являются, контроль преподавателя и самоконтроль обучающегося.

**Примерный танцевальный комплекс упражнений для формирования правильной осанки «Кукла».***( В.Шаинский «Ожившая кукла»)*

**Вступление:**

1-4 – основная стойка.

1-2 – плечи вверх.

3-4 – плечи вниз.

5-6 – встать на носки.

7-8 – опуститься на всю стопу.

Всё повторить 2 раза.

 1 – руки поднять в I позицию.

 2 – п.р. поднимается в III позицию, л.р. опускается в подготовительную позицию.

 3 – руки собираются в I позицию.

 4 – повторить движения счёта «2», со сменой рук.

 5 – руки собрать в I позицию.

 6 – руки открыть во II позицию.

 7 – шаг п.н. в сорону, п.р. вниз касаясь ладонью стенки.

 8 – шаг л.н. в сорону, л.р. вниз касаясь ладонью стенки.

 1 – поднять правое плечо вверх, п.н. согнуть на отрывая носка от пола.

 2 – принять И.П.

 3-4 – повторить движения счёта «1-2» с другой ноги и руки.

 5-8 – повторить движения счёта «1-4».

 1-2 – полуприсед, согнуть руки в стороны, держаться ладонями за стену.

 3-4 – встать.

 5-8 – повторить движения счёта «1-4».

**I куплет:**

 1 – п.р. в сторону, предплечье вниз.

 2 – повторить счёт «1» с л.р.

 3 – правое предплечье вверх.

 4 – повторить счёт «3» с л.р.

 5 – наклон влево, п.р. разогнуть в сторону вверх.

 6 – выпрямиться, п.р. согнуть, предплечье вверх.

 7 – повторить движения счёта «5» в другую сторону.

 8 – выпрямиться, л.р. согнуть, предплечье вверх.

 1 – правое предплечье вниз.

 2 – левое предплечье вниз.

 3 – наклон вправо, п.р. разогнуть в сторону к низу, держась за стенку.

 4 – выпрямиться, п.р. согнуть, предплечье вниз.

 5 – наклон влево, повторить движения счёта «3».

 6 – выпрямиться, л.р. согнуть, левое предплечье вниз.

 7 – п.р. вниз.

 8 – л.р. вниз.

 1-2 – полуприсед, согнуть руки в стороны, держась за стену ладонями, спина

 Прямая.

 3-4 – встать.

 5-8 – повторить движения счёта «1-4».

**Припев:**

 1-8 – ходьба с наклонами туовища вправо-влево на каждый счёт на прямых

 ногах в стойке ноги врозь, придерживаясь за стенку.

 1-3 – три шага вперёд, сохраняя правильную осанку.

 4 – приставить ногу.

 5-8 – повторить движения счёта «1-4»(шаги назад).

 1-2 – приставной шаг вправо, придерживаясь за стенку руками.

 3 – полуприсед.

 4 – встать.

 5-8 – повторить движения счёта «1-4» в другую сторону.

**Вступление.** Повторить движения вступения.

**II куплет.** Повторить движения I куплета.

**Припев.** Повторить движения припева.

**Упражнения для профилактики плоскостопия:**

*Упражнения лёжа на спине:*

1. Оттягивать носок и поднимать его на себя поочерёдно.
2. Согнуть ноги, стопы на полу, разводить пятки в стороны.
3. Согнуть п.н., стопа на полу, положить согнутую л.н. на п.н. и выполнять круговые движения вправо и влево, затем поменять ноги.
4. Ноги согнуты, стопы на полу, касаются по подошве. Выполнять разведение и сведение коленей.
5. Выполнять скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, обхватив её пальцами.

*Упражнения для выполнения сидя:*

1. Ноги согнуты, стопы на полу, поднимание пяток вместе и поочерёдно.
2. Носки поднять на себя, развести в стороны и обратно.
3. Поднимание и опускание разноимённых пятки и носка.
4. Ноги разогнуть вперёд(прямые на весу) – сгибать и разгибать стопы.
5. Захватывание пальцами ног предметов, катание мяча, палки.
6. Сед «по-турецки» и вставание из этого положения.
7. Перебрасывание мячей друг другу ногами.

*Упражнения для выполнения стоя:*

1. Перекатываться с носка на пятку.
2. Полуприседы и приседы на носках.
3. Стопы параллельно, перейти в положение на наружный край стоп и обратно.
4. Носки вместе пятки врозь, выполнять полуприседы.
5. Стоя след в след(носок п.н. касается пятки л.н.) подниматься на полупальцы.

**Примерный танцевальный комплекс упражнений для профилактики плоскостопия «Летка-енка».**

*И.П. – сед на стуле, гимнастическая палка на груди.*

 **Вступление:**

 1-2 – п.н. вперёд на пятку, палку вперёд.

 3-4 – приставить ногу, палку на грудь.

 5-8 – повторить движения счёта «1-4».

 1-4 – повторить движения счёта «1-4».

 5-8 – палку опустить на пол, ноги поставить вместе на середину палки, руки

 на поясе.

 **Куплет:**

 1 – ноги врозь, скользя по палке.

 2 – ноги вместе.

 3-4 – повторить движения счёта «1-2».

 5-8 – повторить движения счёта «1-4».

 1-8 – всё повторить.

**Припев:**

 1 – прокатить палку стопами вперёд.

 2 – прокатить палку стопами назад.

 3-4 – повторить движения счёта «1-2».

 5-8 – повторить движения счёта «1-4».

 1-8 – всё повторить.

 1 – разогнуть п.н. вперёд, отодвигая правый конец палки.

 2 – приставить п.н. к л.н., скользя вниз по палке.

 3 – п.н. разогнуть, скользя вверх по палке.

 4 – п.н. приставить, палка в И.П.

Список литературы.

1. Бебик М.А. Использование танцедвигательной терапии в решении проблемы самопринятия. М.: МГУ, 1997
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2004.
3. Лихачев Б.Т.Педагогика: Курс лекций. Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений и слушателей ИПК и ФПК - М.: Прометей, 1992.
4. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М.: Вентана-Граф, 2008.
5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002.
6. Алямовская В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в до школьном образовательном учреждении /В. Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. – С. 17-24.
7. Сергиенко Т. Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т. Е. Сергиенко //Методист. - 2006. - №10. - С. 63-68.
8. Сивцова А. М. Использование здоровьесберегающих педагогических
9. технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А. М. Сивцова //Методист. - 2007. - №2. - С. 65-68.
10. Т. Г. Карепова, Формирование здорового образа жизни у дошкольников., Издательство «Учитель» 2009год.
11. Белая К. Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие. - М.: Т. Ц. Сфера, 2005.
12. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе

 жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учрежде –

 ний. М.: МОЗАИКА

1. О. Н. Арсеневская, Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду. Издательство «Учитель» 2009 год.