**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования детей**

**«Центр Детского Творчества пос. Дербышки»**

**Советского района города Казани**

**Применение здоровьесберегающих упражнений**

**на занятиях хореографии**

**(методические рекомендации)**

 **Фомичева Е. Н.**

 **педагог дополнительного образования методист**

 **ЦДТ пос. Дербышки**

 **1 квалификационная категория**

**2013 г.**

В методической рекомендации представлена система упражнений для

сбережений здоровья, адаптированная для детей 6 -15 лет.

Работа адресована педагогам дополнительного образования

на занятиях по хореографии

**Содержание**

 Введение……………………………………………………….……….3

 Теоретические аспекты……………………………………………….. 4

 Здоровьесберегающие упражнения на занятиях

 хореографии…………………………………………………………… 6

 Заключение……………………………………………………………. 13

 Список литературы…………………………………………………… 14

**Введение**

 *В ХХ и XXI вв. очень актуальна проблема гиподинамии -*

 *недостаточность движения. Очень уж обездвиженной стала наша жизнь. Гиподинамию еще называют болезнью века и оборотной стороной прогресса.*

 *Справедливость такого утверждения, к сожалению, очевидна. Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных*

 *избавить нас от любой физической нагрузки. Во всех цивилизованных*

 *странах врачи и ученые давно уже бьют тревогу, обеспокоенные ростом*

 *количества полных людей всех возрастов, включая детей и подростков.*

 *Ребенок десять-одиннадцать лет сидит за школьной партой, затем еще пять-шесть лет учится в ВУЗе. Дальнейшая жизнь и работа тоже не требуют движения. От движенческих нагрузок освобождают человека различные механизмы и машины. Однако человеческий организм рассчитан на движение. Медики говорят, что эластичность и крепость стенок кровеносных сосудов формируется только при физических нагрузках. Если таковых нет, то нечего удивляться ранним инфарктам и другим заболеваниям кровеносной системы.*

*Цепь эндокринных нарушений вследствие гиподинамии проявляется*

*метаболическим синдромом.*

 *Все эти изменения в конечном итоге приводят к уменьшению*

*продолжительности жизни. Танец, безусловно, способен спасти, и спасает*

*многих от гиподинамии.*

***Цель:*** *представление опыта работы по использованию*

*здоровьесберегающих упражнений и сохранение здоровья детей на занятиях*

*хореографии.*

***Задачи работы:***

*1. Познакомить педагогов дополнительного образования с*

*упражнениями, сохраняющими и укрепляющими здоровье*

*обучающихся;*

*2. Показать особенности использования здоровьесберегающих*

*упражнений на уроках хореографии;*

*3. Способствовать формированию мотивации к здоровому образу жизни у*

*педагогов дополнительного образования.*

*В данной методической рекомендации представлены:*

*\*Комплекс упражнений направленный на воспитание правильной*

*осанки и укрепление мышц туловища*

*\*Методика правильного дыхания*

*\*Комплекс упражнений на развитие координации движений*

***Теоретические аспекты***

*Хореография - танцевальное искусство (первоначально под*

*хореографией понимали запись танца, затем - искусство сочинения танца, с*

*конца XIX - XX вв. - танцевальное искусство в целом).*

*Хореография, давала возможность описать различные социальные*

*процессы при помощи языка телодвижений. Зачастую, этим языком можно*

*выразить намного больше, ведь этот язык понятен людям всех возрастов,*

*выходцам всех стран и социальных групп.*

*При помощи танца, изображались сцены охоты, трудовые процессы,*

*танцем люди могли просить помощи у высших сил во время войны, или*

*болезни близких. Благодаря хореографии удавалось отобразить все*

*социальные аспекты общества. Эти процессы до сих пор можно увидеть у*

*племен, живущих вдали от цивилизации.*

*Хореография – это связь поколений. Наравне с языком, несет она*

*функции самоидентификации любого этноса – до тех пор, пока люди знают и танцуют свои народные танцы, нация не ассимилируется, и будет жить своей самобытной жизнью.*

*Хореография – это история. Она отражает не только темперамент и*

*культурные традиции людей.*

*Зачастую, изучив историю хореографии, можно проследить, как этот вид*

*искусства отражает ситуацию внутри общества в определенный период*

*времени, его социальный, политический строй.*

*Хореография – неотделимая часть человека. Она не делает различий*

*между, национальностями, расами.*

*На каком бы уровне своего развитие ни было общество, и где бы это*

*общество не проживало, всюду – от жарких, обезвоженных пустынь в*

*Африке, и до пустынь снежных, арктических, на всех обитаемых*

*континентах Земли, у каждого народа есть танец.*

*Хореография – не делит людей. Старые и молодые, бедные и богатые -*

*у каждого возраста, у каждой социальной группы, есть танец. Маленькие*

*дети, могут танцевать, не осознавая, зачем они это делают, что хотят*

*выразить тем самым. Они танцуют, потому что это естественная потребность человека.*

*И до чего же прекрасна хореография, во всех своих проявлениях, будь то,*

*балет, народный танец, степ, джаз модерн, всех направления этого красивого искусства и не перечесть. Изучать хореографию, как с теоретической, так и практической точки зрения можно всю жизнь, и все же удастся узнать лишь малую толику того, что было накоплено в результате развития человечества.*

*Именно поэтому, даже самые прославленные, опытные педагоги, учатся всю*

*жизнь, так как всегда находится новое поле деятельности и новая, еще*

*неизведанная область знаний.*

*Хореография – это жизнь, это не просто танец, или набор*

*определенных телодвижений. Как и жизнь, хореография сложна. Необходимо*

*терпение, дисциплина, самоотдача, требует очень многого от человека, ей*

*необходимо уделять массу физических усилий и душевных сил….*

*Но также как и жизнь, хореография прекрасна. Она дарит свободу, делает*

*тело гибким и грациозным, обогащает духовный мир.*

*И если спросить любого профессионального хореографа, чему бы он*

*хотел посвятить свою жизнь, если бы появилась возможность прожить ее*

*заново, начать сначала? Ответ будет прост, хоть он и несет в себе*

*чрезвычайно сложное и многогранное понятие. Ответ будет – хореография.*

*Ибо тот, кто в полной мере смог познать магию танца, проникнуться*

*удивительной атмосферой этого прекрасного искусства, уже не может*

*представить себя вне этой сферы.*

*Танец очень тесно связан со здоровьем и красотой человека.*

*Мышечная нагрузка во время танца - прекрасный вид физической зарядки.*

*Танец способствует развитию гибкости и сохранению ее до преклонных лет.*

*Более того, танец приучает держать себя просто и естественно; помогает общению и взаимопониманию. Танцуя, можно поведать о себе, своем характере, темпераменте, вкусах и, конечно, воспитании.*

*Занятия хореографией способны сделать человека не только физически*

*сильнее, но и увереннее, краше.*

*Хореография – это начало, база, толчок для будущей физической*

*формы ребенка, для будущего стиля и ритма его жизни. Это очень важно –*

*как ваш ребенок будет двигаться по жизни и на сколько, будет здоров.*

*Не стоит этим пренебрегать.*

***Занятия «Хореографией» оказывают положительное влияние на***

***организм детей:*** *профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости; приобретение жизненно - необходимых двигательных умений и навыков; улучшение телосложения; выработка привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь; развитие двигательной памяти.*

*Детская хореография способствует развитию у детей музыкального*

*восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию*

*мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма,*

*культуры движений, умению творчески воплощать музыкально -*

*двигательный образ.*

*В хореографии сливаются воедино слуховое (ритмическое) и*

*зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями*

*передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом, в этом и поможет хореография.*

***Чем же полезны танцы? Прежде всего тем, что совершенно***

***безвредны для здоровья!***

*1. Начинать* ***заниматься танцами можно практически с любого***

***возраста и в любом возрасте****: от самого юного до самого уважаемого.*

*2. Танцы прекрасно* ***развивают координацию движений****.*

*3. Танцы* ***способствуют развитию хорошей осанки и красивой***

***походки****.*

*4. Танцы* ***развивают дыхательную систему*** *организма человека.*

*5. Занятия танцами реально помогают избавиться от регулярных*

*простудных заболеваний, бронхитов и даже облегчают течение болезни*

*у людей, страдающих астматическими приступами.*

*6. Танцы - лучшее лекарство от депрессии и застенчивости, а также от*

*многих других комплексов.*

*7. Доподлинно известно, что* ***танцы продлевают жизнь****, способствуют*

*поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку*

*работоспособность и жизнерадостность до последних дней жизни.*

***Здоровьесъберегающие упражнения***

***на занятиях хореографии***

*Обратим внимание на те упражнения на уроках хореографии, которые могут выполнять обучающиеся и 6 и 15 лет, и помогут сохранить нам осанку.*

*Красивая осанка - это не только красота, но еще и здоровье, поэтому стоит приложить усилие для того, чтобы ее приобрести. Если искажения*

*осанки фиксированы, выражены резко и невозможно принять правильное*

*положение, то в этом случае требуется лечение. Если же нарушения*

*нестойкие, слабо выраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе.*

*Партерный экзерсис наилучшим образом помогает укрепить обучающимся*

*мышцы спины и способствует развитию осанки.*

***Примерный комплекс упражнений, направленных на воспитание***

***правильной осанки и укрепление мышц туловища***

***Упражнение № 1***  *И.п. Лёжа на полу носки на себя, посмотреть, держать 4*

*счета, следующие 4 счета расслабиться. Движение повторяется 8 раз.*

***Упражнение № 2*** *И. п. Лёжа на спине. Ноги согнуть и поставить ближе к тазу, поднять туловище, держать «мост» не прогибаясь. Одновременно*

*работать руками, одна вверх другая вниз — на каждый счёт, меняя положение рук.. Упражнение повторяется 16 раз.*

***Упражнение №3***  *И. п. Лёжа на спине руки вдоль туловища ладонями вверх.*

*1 – опираясь на руки, прогнуться. 2 – прижать поясничный отдел позвоночника. Движение повторяется 16 раз.*

***Упражнение №4*** *И. п. Лёжа на спине руки в стороны ладонями вниз.*

*1-3 – поднять правую согнутую в колене ногу и прямую левую ногу, держать.*

*4 — и. п. То же, согнув левую ногу. Выполнение упражнения 16 раз.*

***Упражнение № 5*** *И. п. лёжа на спине руки под голову.*

*Поднять обе ноги (невысоко), 1 - развести, 2 – соединить,3 – 4 – положить в И. П. Упражнение повторяется 8 раз.*

***Упражнение №6*** *И.п. лёжа на животе. 1 – 8 - Подышать животом*

***Упражнение №7*** *И. п****.:*** *Лёжа на спине, руки вдоль туловища.*

*1 – руки вверх, 2 – сесть, опираясь руками сзади (спина прямая), 3 – руки на пояс, 4 – И. П. Упражнение повторяется 8 раз.*

***Упражнение №8*** *И. п.:**Сидя на гимнастическом коврике, руки на поясе*

*1 – 8 – спина прямая, 1 – 8 – лечь на ноги с ровной спиной пальцами рук достать, пальцы ног. Упражнение выполняется 8 раз.*

***Упражнение №9 «Крылышки»***

*И.п. лёжа на животе. Руки к плечам ладонями вперед; 1 – 3 - поднять плечи и голову вверх, держать, 4 – И. П. Упражнение выполняется 8 раз.*

***Упражнение №10*** *И. п****.*** *Лежа на животе. Поочерёдно поднять одну ногу назад (невысоко). Упражнение повторяется 16 раз.*

***Упражнение №11 «Сфинкс»*** *И. п:****.*** *Лежа на животе****.***

*1-4* ***-***  *руки согнуты в локтях лежат на полу, прогнуться в спине.*

*1 – 4 - выпрямить, 1 – 4 – шагаем руками к животу ещё прогибаясь в пояснице, 1 – 4 – оторвать руки от пола в стороны и задержать. И. п.*

*Упражнение повторяется 4 раза.*

***Упражнение 12 «Рыбка»*** *И.п. лёжа на животе.*

 *Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараясь коснуться ногами головы. Упражнение повторяется 2 раза.*

***Упражнение № 13.*** *И. п****.*** *Лёжа на спине, руки вверху.*

*Согнуть ноги, прижать колени руками к груди.*

*1 – 4 – перекатываться вернуться в И. П., 1 – 4 - потянуть подъём, прижать поясницу к полу. Упражнение повторяется 4 раза.*

***Упражнение № 14 «Кошечка»*** *И.п. упор на коленях. 1 – 2 - спину*

*прогнуть, голову поднять до предела вверх. 3-4 – спину выгнуть,*

*голову опустить вниз. Упражнение выполняется 16 раз*

***15 «Корзинка»*** *И.п. лёжа на животе*

*руками. Удерживать, это положение*

*спине. Упражнение повторить 2 раза. В*

*отдела постараться достать ногами*

*ми за бёдра.*

*животе, согнуть ноги в*

*Удерживать 4 счёта*

*дальнейшем для*

*пол перед*

***Дыхание в движении***

*При обучении детей хореографии, педагог должен особое внимание*

*уделить дыханию. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к*

*естественности, придаёт динамическую окраску движениям. Хотя многие*

*знают, что упражнения для дыхания полезны, мало кто их использует на*

*занятиях танцами. А ведь такие упражнения как минимум увеличивают*

*выносливость, оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую*

*и бронхо-лёгочную системы, придают движениям естественную*

*пластичность.*

*Дыхание, которое дает человеку отдых, снимает физический стресс, не*

*допускает переутомления, состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха. При*

*неконтролируемой физической нагрузке одышка, чрезмерная потливость*

*вызываются избытком углекислоты в организме из-за активного забора*

*воздуха, гипервентиляции легких и недостаточного выдоха углекислоты,*

*накапливающейся в организме. Длинный упругий выдох хорошо очищает от*

*углекислоты легочные пузырьки, вдох же после паузы заполняет их*

*достаточным количеством кислорода. При этом сердце работает лучше и*

*организм человека значительно меньше утомляется. Отсюда можно сделать*

*вывод, что при тренировках очень важно учиться длинному ровному выдоху*

*через рот. Вдох должен быть через нос, непроизвольным, руководить им не*

*следует. Дыхание - диафрагмальное. [3]*

*Для тренировки трехфазного дыхания в движении надо научиться*

*делать бесшумный выдох. Для этого сначала выполним плотный выдох на*

*«пффф», после паузы и возврата дыхания опять выдохнем, но уже неслышно,*

*через губы, сложенные свободно и естественно.*

***Упражнение № 1 .*** *Бесшумный выдох.*

*Выдох – «пффф»,*

*пауза,*

*возврат дыхания (основная стойка),*

*«пффф» (плотно),*

*пауза,*

*возврат дыхания,*

*«пффф» (беззвучно),*

*пауза,*

*возврат дыхания,*

*вольно.*

*На занятиях хореографии, при больших физических нагрузках,*

*беззвучный выдох – «пффф» применяется сначала только на остановках.*

*Затем начиная со второго полугодия можно пробовать применять его в*

*плавных мягких движениях. При этом надо следить, чтобы не нарушалась*

*пауза, а возврат дыхания производился через нос, без дополнительного*

*затягивания воздуха насильно и без поднятия плеч.*

*Запомните, что трехфазное дыхание не должно зависеть от характера и*

*скорости движения, от рабочей позы и т. п. Все три элемента (выдох - пауза*

*— возврат дыхания) выполняются в своем собственном ритме не зависимо от ритма движения или речи. Если при этом возник недостаток воздуха, его*

*можно компенсировать более интенсивным ритмом трехфазного дыхания*

*или с помощью двух-трех усиленных «пффф» в перерыве между*

*движениями. Но недопустимо делать, судорожны вдохи с одышкой. Можно*

*менять длину паузы, плотность выдоха, но последовательность трех фаз при этом не нарушать.*

*По мере тренированности вы научитесь естественно, непроизвольно*

*выполнять три фазы, хорошо чувствовать различную плотность выдоха –*

*«пффф», длину паузы и главное — момент естественного возврата дыхания.*

*К упражнениям с движениями можно приступать не раньше чем через пять-*

*шесть месяцев ежедневных занятий упражнениями в статике.*

*Начинать следует с выдоха средней плотности в сочетании с простыми*

*плавными движениями. Например, вытянутыми руками медленно описывать*

*перед собой круги как бы рисуя на воображаемой доске окружности вращая*

*руки встречно вверх и разводя их внизу. Грудная клетка расширяется, когда*

*руки внизу, и сжимается, когда руки вверху. Все три фазы дыхания должны*

*выполнять в своем ритме, независимо от скорости движения рук Очертив*

*пять-шесть кругов, надо остановиться и 2- 3 раза сделать беззвучно*

*успокаивающее трехфазное дыхание. Затем можно вращать туловище,*

*выполнять сложные движения руками, ногами, всем корпусом. Во всех*

*случаях объектом первостепенного внимания остаются ритм и*

*последовательность фаз дыхания [3]*

*Дыхание прекрасно сочетается, прежде всего, с волнами, как сверху, так и*

*снизу, с контракцией, с наклонами и др. движениями. Нельзя недооценить*

*использования дыхательного контроля в модерн - танце.*

*Сначала многим будет трудно сконцентрироваться на своём дыхании в*

*процессе танца, поэтому целесообразно постепенно внедрять дыхательные*

*технологии. Сначала только отдельные движения, затем в связках из двух*

*движений и так далее.*

***Координация 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 движений, 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).*

*Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где*

*необходимо соединить движения двух или более центров в одной*

*комбинации.*

*В.Ю. Никитин предлагает такую методику по развитию координации*

*движений.*

***Первый этап обучения*** *координация изолированных центров.*

*Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном*

*движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию,*

*введением сложных ритмических рисунков. И, наконец, последний этап*

*координация нескольких центров вовремя передвижения.*

*Несколько примеров:*

*1. Свинговое раскачивание головой и тазом вперед-назад.*

*2. То же оппозиционно: голова начинает движение назад, таз вперед.*

*3. Параллельное движение головы и таза из стороны в сторону.*

*4. То же оппозиционно.*

*5. Полукруги тазом и головой справа налево и слева направо.*

*6. То же оппозиционно.*

*7. Голова двигается вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди*

*назад и сзади вперед. То же оппозиционно.*

*8. Голова исполняет наклон вправо, одновременно подъем вверх левого*

*плеча, то же в другую сторону.*

*9. Голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз.*

*10. Голова исполняет крест, в параллель движение таза.*

*11. Аналогично исполнить квадрат.*

*12. Аналогично круг.*

*13. Оппозиционный крест: голова вперед, таз назад, оба центра в*

*нейтральное положение, голова вправо, таз влево, нейтральное*

*положение, голова назад, таз вперед, нейтральное положение, голова влево, таз вправо, нейтральное положение.*

*14. Аналогично оппозиционный квадрат.*

*15. Голова исполняет повороты вправо, влево, одновременно движение*

*Грудной клетки вперед-назад.*

*16. Голова исполняет круг, одновременно круг кистями, руки во второй*

*позиции.*

*17. Круг головой и круг предплечьями.*

*18. Наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu правой*

*ногой.*

*19. Крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и*

*Выпрямлением коленей.*

*Это примеры координации двух центров. Умышленно взяты движения*

*головой в сочетании с другими центрами. И это далеко не полный перечень*

*возможных движений. Если взять сочетания других центров и добавить*

*разнообразные ритмические рисунки, то арсенал движений окажется*

*воистину безграничным.*

***Второй этап обучения*** *координация трех центров.*

*Например:*

*1. Голова исполняет наклоны вперед-назад, одновременно плечи*

*двигаются*

*1. Вверх-вниз, а таз вправо-влево.*

*2. Грудная клетка двигается вперед-назад, руки в jerk\_position в*

*оппозицию назад - вперед и одновременно battement tendu правой ногой*

*в сторону.*

*3. Руки во второй позиции, кисти двигаются вверх-вниз, таз вперед -*

*назад, голова наклоны вправо-влево.*

*4. Приставные шаги по четыре вправо и влево, руки двигаются по схеме:*

*АБ*

*5. В II позиция одновременно, на каждый счет наклоны головы вперед и*

*назад.*

*6. Thrust таза вправо-влево, руки во второй позиции и правым*

*предплечьем на каждый счет круг к себе, одновременно левая рука*

*движется по схеме АБВ II позиция.*

*7. Шаги по схеме: два приставных шага вправо, два влево, два вперед, два*

*назад.*

*Одновременно thrust таза вправо-влево. Одновременно руки исполняют*

*основную схему в обратном порядке: ВБА II позиция.*

***На завершающем этапе*** *обучения возможна координация четырех и*

*более центров, т.е. одновременное движение всех центров тела.*

*Во всех вышеуказанных примерах координация осуществлялась*

*одномоментным импульсом, приводящим в движение несколько центров*

*одновременно.*

*Второй способ координации управление, когда один центр через импульс*

*приводит в движение другой центр.*

*Пример.*

*1. Круг головой вправо.*

*2. Голова активизирует плечи, которые исполняют круг назад.*

*3. Плечи активизируют правую руку, которая исполняет круг назад в*

*вертикальной плоскости.*

*4. Рука активизирует грудную клетку, которая исполняет круг вправо.*

*5. Грудная клетка активизирует таз, который исполняет круг вправо.*

*6. Таз активизирует правую ногу, которая исполняет мах по дуге справа*

*налево.*

*Процесс изучения координации строится от простого к сложному.*

*Первоначально педагог объясняет учащимся, как распределить внимание*

*между движением двух центров. Возможно, один из центров находится в*

*свинговом качании, тогда он не требует внимания, а все внимание уделяется*

*движению другого центра.*

*На первом этапе желательно использовать в музыкальном*

*сопровождении четные ритмы: 2/4, 4/4, 6/8 и т. д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня нечетные ритмы: 5/4, 7/8, 9/8.*

*Упражнения на полиритмию тесно связаны с координацией, но задача*

*усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и*

*более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.*

*Возможно, предложенный путь изучения координации поможет в короткое*

*время обучить необходимым навыкам.*

***Заключение***

*Используя здоровьесберегающие упражнения на занятиях хореографии, мы*

*пришли к следующим выводам:*

*Благодаря упорной целенаправленной работе над комплексом*

*упражнений, направленных на воспитание правильной осанки и*

*укрепление мышц туловища, у обучающихся наблюдаются изменения с*

*положительной динамикой.*

*При использовании правильной техники дыхания у обучающихся*

*увеличивается выносливость, движения приобретают динамическую*

*окраску и естественную пластичность, снимает физический стресс, не*

*допускает переутомления.*

*Благодаря комплексу упражнений на координацию движений,*

*представленному В.Ю. Никитиным обучающиеся стали более*

*раскрепощёнными, собранными, сообразительными.*

*Таким образом можно обозначить следующее - занятия*

*«Хореографией» оказывают положительное влияние на организм детей.*

***Список используемой литературы***

*1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.:*

*Рольф , 1999. -272 с.*

*2. Вейдер, С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. [Текст] / С. Вейдер.*

*- Ростов: Феникс, 2010. - 96 с.*

*3. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии [Текст] : учеб. пособие / Е. А.*

*Лукьянова. - М.: Искусство,1979. - 64 с.*

*4. Мессерер, А. М. Танец. Мысль. Время. [Текст]/ А. М. Мессерер. - М.:*

*Искусство, 1990.- 266 с.*

*5. Никитин, В. Ю. Модерн – джаз танец: Этапы развития. Метод.*

*Техника. [Текст] : учеб. пособие / В. Ю. Никитин. - М.: ИД «Один из*

*лучших», 2004. - 414 с.*

*6. Потапчук, А. А. Лечебные игры и упражнения для детей. [Текст] /*

*А.А. Потапчук . - СПб.: Речь ,2007.- 100 с.*