

В аттестационную комиссию
министерства образования,
науки и молодёжной политики
Краснодарского края

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

на педагогического работника, аттестуемого в целях установления
высшей квалификационной категории

Котышеву Валентину Григорьевну.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» станицы Атаманской муниципального образования Павловский район.

Педагог дополнительного образования.

Имеет высшую квалификационную категорию по должности «педагог дополнительного образования» (приказ министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края от 30.01.2018 года № 359).

Награждена Почётной грамотой Министерства образования и науки Российской Федерации (приказ от 27.06.2011 года № 845/к-н).

За заслуги в области образования присвоено звание «Почётный учитель Павловского района» (распоряжение администрации муниципального образования Павловский район от 01.10.2014 года № 414-р).

Котышева Валентина Григорьевна обеспечивает высокую результативность освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореография в цирковом искусстве», творческое объединение «Арлекино». По итогам проведения мониторинга результативности образовательного процесса в МБОУ ДО ДДТ ст. Атаманской положительный результат в творческом объединении «Арлекино» в 2021-2022 учебном году показали 80% обучающихся, что подтверждается приказами о проведении вводного, промежуточного и итогового мониторингов (приказы МБОУ ДО ДДТ ст. Атаманской от 01.09.2021 г. № 121, от 15.11.2021 г. № 148, от 29.04.2022 г. № 58), аналитическими справками по итогам проведения вводного, промежуточного и итогового мониторингов (аналитические справки по итогам мониторингов от 10.09.2021 г., от 17.01.2022 г., от 27.06.2022 г.).

Педагогический работник выявляет и развивает у обучающихся способности к творческой деятельности. Воспитанники Валентины Григорьевны на протяжении пяти последних лет принимают участие в конкурсах, фестивалях различного уровня. Результаты подтверждены документально: 2 место в краевом фестивале-конкурсе детского творчества «Молодые дарования Кубани», посвящённом 100-летию системы дополнительного образования Российской Федерации (приказ ГБУ ДО КК «Дворец творчества» от 22.05.2018 г. № 169-П); диплом победителя зонального этапа краевого фестиваля-конкурса «Молодые дарования Кубани», 05.04.2019 г.; диплом лауреата 1 степени краевого конкурса детского и юношеского творчества «Радуга талантов» как регионального этапа Большого Всероссийского фестиваля детского и юношеского творчества, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья в 2020 г.; диплом лауреата 1 степени зонального этапа Большого всероссийского фестиваля детского и юношеского творчества, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья в 2021 году, март 2021 г.

Коллективу творческого объединения «Арлекино», руководство которого осуществляет Валентина Григорьевна Котышева, присвоено звание «Образцовый художественный коллектив» (диплом министерства культуры Краснодарского края, Краснодар, 2021 г.).

Подтверждением профессионализма Котышевой В.Г. в профессиональном сообществе является то, что педагог участвует в жюри детских творческих конкурсов

муниципального, зонального уровней (приказ МКУО РИМЦ от 19.02.2019 г. № 48 «О проведении муниципального этапа Всероссийского творческого конкурса «Живая память»; приказ МАОУДО ЦВР г. Кропоткин от 24.02.2021 г. № 14 «О проведении зонального этапа Большого всероссийского фестиваля детского и юношеского творчества, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья в 2021 году»).

Педагог транслирует собственный педагогический опыт практических результатов профессиональной деятельности на муниципальном уровне. Так, в рамках проведения круглого стола для педагогов организаций дополнительного образования МО Павловский район, реализующих программы художественной направленности, по теме «Использование активных методов и форм обучения в условиях дополнительного образования» выступила с докладом «Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях художественной направленности» (сертификат МКУО РИМЦ от 30.01.2018 г. № 10). Представила опыт работы по теме «Использование активных форм и методов обучения на занятиях хореографии и циркового искусства» в рамках мастер-класса для педагогов организаций дополнительного образования МО Павловский район «Использование активных форм и методов обучения в условиях дополнительного образования» (сертификат МКУО РИМЦ от 28.11.2018 г. № 819). Выступила по теме «Здоровьесберегающие технологии – инструмент педагога в формировании культуры здоровья» в районном семинаре-практикуме педагогов дополнительного образования «Дополнительное образование детей: современные технологии и их применение».

Совершенствуя учебно-методическую базу по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Хореография в цирковом искусстве», аттестуемый педагог разработала методические рекомендации «Профилактика повреждения стопы на занятиях по хореографии» (положительная рецензия методиста МКУО РИМЦ Липка Е.Н., 17.11.2022 год).

Представление рассмотрено на заседании педагогического совета МБОУ ДО ДДТ ст. Атаманской (протокол от 15.11.2022 года № 3).

И.о. директора МБОУ ДО ДДТ ст. Атаманской  Кахикало В.Н.
подпись Ф.И.О.

Дата «15» ноября 2022 г.

Аттестуемый  Котышева В.Г.
подпись Ф.И.О.

Дата ознакомления с представлением «15» ноября 2022 г.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОПИЯ
ЛЕРНА

*И.с. директора МБОУ ДО
ДЮСШ ст. Атаманской*

Кер В.Н. Волынец



ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

КОТЫШЕВА

Валентина Григорьевна

педагог

дополнительного образования детей муниципального
образовательного учреждения дополнительного образования детей
«Центр дополнительного образования для детей №2
станции Атаманской»
Павловского района
Краснодарского края

За успехи в организации и совершенствовании работы по
дополнительному образованию детей и подростков и
многолетний плодотворный труд

Заместитель Министра

С.Н. Мазуренко



*И. С. директор МБОУ ДО
ДДТ ст. Атаманской*

Виктор - В.Н. Васильев

приказ от 27 июня 2011 года № 845/к-н



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

П Р И К А З

от 30.01.2018

№ 359

г. Краснодар

Об установлении педагогическим работникам
квалификационных категорий

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 года № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность», на основании решения аттестационной комиссии министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края от 30 января 2018 года (протокол № 5) п р и к а з ы в а ю:

1. Установить с 30 января 2018 года первую квалификационную категорию педагогическим работникам организаций Краснодарского края, осуществляющих образовательную деятельность, согласно приложениям № 1-43 к настоящему приказу.

2. Установить с 30 января 2018 года высшую квалификационную категорию педагогическим работникам организаций Краснодарского края, осуществляющих образовательную деятельность, согласно приложениям № 44-85 к настоящему приказу.

3. Государственному бюджетному образовательному учреждению дополнительного профессионального образования «Институт развития образования» Краснодарского края (Никитина) разместить настоящий приказ на сайте министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края.

4. Контроль за выполнением настоящего приказа возложить на заместителя министра Е.В. Воробьёву.

5. Приказ вступает в силу со дня его подписания.

Исполняющий обязанности министра

К.А. Федоренко



КОПИЯ
ВЕРНА

И.с. директора МБОУ ДО
А.В. от Статманской *В.Н. Жарикова*




к приказу министерства образования,
науки и молодёжной политики
Краснодарского края
от 30 января 2018 года № 359

СПИСОК

педагогических работников образовательных организаций муниципального
образования Павловский район, которым установлена
высшая квалификационная категория

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Должность	Место работы
1	Вава Ирина Георгиевна	учитель	МБОУ СОШ № 1
2	Котышева Валентина Григорьевна	педагог дополнительного образования	МКОУ ДО «Дом детского творчества» ст. Атаманской
3	Черный Александр Васильевич	тренер- преподаватель	МКОУ ДО ДЮСШ

Ректор ГБОУ ИРО Краснодарского края  И. А. Никитина

КОПИЯ
ВЕРНА

*И. А. директор МБОУ ДО
ДЮСШ от Атаманской ст. В. Н. Васильева*



РЕЦЕНЗИЯ

на методические рекомендации

«Профилактика повреждения стопы на занятиях по хореографии»
педагога дополнительного образования МБОУ ДО «Дом детского творчества»
станции Атаманской муниципального образования Павловский район
Валентины Григорьевны Котышевой

Методические рекомендации «Профилактика повреждения стопы на занятиях по хореографии» предназначены для педагогов дополнительного образования, занимающихся с детьми хореографией, цирковым искусством.

Количество страниц -14.

Актуальность методической разработки обусловлена её методологической значимостью и заключается в том, что в современных условиях хореографу необходимы не только общекультурные компетенции, но и специальные знания и умения по здоровьесберегающей деятельности. В настоящее время особое внимание уделяется здоровью детей и приобщению их к здоровому образу жизни и повышению уровня физического состояния. Задачей педагога-хореографа является не только обучение детей танцевальной культуре и искусству хореографии, но и освоение новых приемов, позволяющих корректировать недостатки физического развития ребенка с учетом его индивидуальных особенностей. Именно создание системы занятий обеспечит целенаправленное осуществление процесса исправления физических дефектов ребенка, сохраняя и развивая при этом его художественную одаренность и творческую индивидуальность.

Автор обращает внимание, что цель создания методической разработки состоит в оказании помощи по укреплению здоровья учащихся, а также организация работы, направленной на предупреждение и устранение деформации стопы, в частности плоскостопия у детей.

Методические рекомендации обладают практической значимостью, содержат комплекс упражнений, направленных на устранение физических недостатков, упражнений для профилактики плоскостопия у детей.

Педагоги дополнительного образования могут воспользоваться полезной информацией и практическими рекомендациями для применения их в своей профессиональной деятельности.

Разработка отражает особый характер работы с детьми в учреждении дополнительного образования, позволяя создать атмосферу взаимной заинтересованности.

Целенаправленная работа педагога обеспечивает успешный результат в сохранении и укреплению здоровья учащихся.

Методические рекомендации «Профилактика повреждения стопы на занятиях по хореографии» Котышевой В.Г. могут быть рекомендованы к использованию педагогическими работниками организаций дополнительного образования.

17.11.2022 г.

Методист МКУО РИМЦ

Подпись удостоверяю:
Директор МКУО РИМЦ



Е. Н. Липка

Е.В. Стороженко

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»
станции Атаманской муниципальной образования
Павловский район



Профилактика повреждения стопы на занятиях по хореографии

Методические рекомендации

ст. Атаманская
2022 год

В.Г. Котышева

**ПРОФИЛАКТИКА ПОВРЕЖДЕНИЯ
СТОПЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
ХОРЕОГРАФИИ**

Методические рекомендации

**МБОУ ДО ДДТ ст. Атаманской
2022**

Рекомендовано к печати Методическим советом МБОУ ДО ДДТ ст. Атаманской.

Котышева В.Г. Профилактика повреждения стопы на занятиях по хореографии. Методические рекомендации. – Атаманская, 2022. – 14 с.

Забота о профилактике повреждения стопы во время занятий хореографией, цирковым искусством является важным компонентом в работе педагога. Знание и учёт физиологических особенностей стопы в детском возрасте является залогом профессионального подхода к работе и, соответственно, отсутствием травматизма на занятиях. Методические рекомендации разработаны для педагогов, занимающихся с детьми хореографией, цирковым искусством.

Оглавление

Пояснительная записка.....	2
Комплекс физических упражнений для профилактики плоскостопия.....	5
Водные профилактические процедуры.....	7
Травмы и их профилактика.....	8
Профилактика заболеваний стопы.....	8
Заключение.....	10
Список литературы.....	11

Пояснительная записка

Весь вес тела у людей должен выдерживаться ногами. Это – наш контакт с землей. Ступни ног обеспечивают устойчивость, равновесие, движение, на них опускается вес тела после прыжка. Это возможно благодаря особому строению ступни. В нашей культуре, к сожалению, не принято заботиться о стопах ног. Неудобная обувь, отсутствие упражнений, асфальт – всё это приводит к преждевременным дегенеративным изменениям стопы и тому, что здоровая стопа в наше время – большая редкость. Стопы – это фундамент тела, они выполняют амортизирующую и опорную функцию. Стопы – основная проблема нарушения походки и осанки, а также болезней позвоночника.

Танцор должен особенно заботиться о ступнях ног. Особое задание педагога – следить за обувью обучающихся и научить их быть ответственными за стопы.

Стопа играет большую роль в красоте исполнения танца. Были времена, когда ступни танцовщиц были предметом восхищения. Во избежание травм стоп и других повреждений обучающийся и педагог должны заботиться о правильной технике исполнения, распределении веса. Следует уделять особое внимание материалу, из которого сделан пол.

Для успешной танцевальной карьеры необходима особая врождённая форма стопы. Стопа меняет форму и движения в результате тренировок больше, чем любая другая часть тела. Стопа состоит из 28 костей они делятся на:

- ✓ предплюсневые;
- ✓ плюсневые;
- ✓ фаланги и пальцы.

К первой группе относятся таранная, пяточная, ладьевидная, кубовидная и три клиновидные кости. Ко второй – пять плюсневых костей, к третьей – пальцы. У большого пальца две фаланги, у четырех остальных по три. Под базальным суставом большого пальца, в сухожилии длинного сгибателя большого пальца залегают две сезамовидные кости в форме чечевиц. Все 28 костей стопы сведены между собой связками и суставами. Такая конструкция делает стопу крепкой, чтобы можно было стоять, но в то же время оставляет возможность для свободы движений.

Поднятие и опускание стопы происходит в голеностопном суставе, латеральные движения в таранно-ладьевидном и поперечном тарзальном суставах. Вместе с голеностопным эти суставы образуют шаровидные соединения, позволяющие совершать движения во всех направлениях.

Клиновидно плюсневый сустав между предплюсневой и плюсной позволяет совершать движение плюсневых костей, а именно поднятие и опускание головок плюсны и латеральное смещение до 10° . Передняя часть стопы при этом распрямлена, свод стопы изогнутый или плоский. Вторая плюсна самая длинная. Она практически неподвижна и образует ось латерального движения других костей плюсны. Поэтому на нее ложится наибольшая нагрузка. Под воздействием сильного давления и натяжения у многих танцоров поверхность диафиза плюсны утолщаются в полтора раза. Такое утолщение – природная реакция на повышенное и разнообразное использование стопы в танце и ни в коем случае не служит симптомом болезни.

Для выполнения необходимых упражнений стопой важно помнить, что релеве, опускание стопы совершается, в основном, голеностопным суставом.

Большой палец состоит из двух фаланг, а остальные - из трех фаланг каждый. Под головкой 1-й плюсны находятся две сезамовидные кости. В базальных суставах пальцы могут подниматься на $70 - 80^{\circ}$ и опускаться на 35° . У танцоров базальные суставы должны быть приспособлены к поднятию на 80° . Здесь подвижность базального сустава опасна. При неправильном выполнении происходит растяжение и искривление в деми плие.

Если подвижность суставов других пальцев недостаточная, это может быть исправлено. Подвижность базального сустава большого пальца является анатомической. Её нельзя изменить упражнениями.

Вес тела распределяется по стопе в трех направлениях:

- к пятке;
- вдоль медиального края стопы к головке 1-й плюсны и большому пальцу;
- вдоль латерального края стопы к головке 5-й плюсны.

Вес тела делает своды стоп более плоскими. Продольные своды поддерживаются не только костной конструкцией, но и крепкими продольными связками и сильными короткими внутренними мышцами стопы. Они образуют многослойную мышечную связку в подошве стопы. Передний свод поддерживается не костной конструкцией и связками, а мелкими поперечными мышцами. Встречается расширенная стопа

из-за опускания переднего поперечного свода. Это может стать причиной проблем.

Анатомические особенности должны всегда приниматься во внимание при работе стоп.

Чрезмерно анатомически поднятый свод является аномалией, которую **нельзя рассматривать как преимущество** в танцевальной карьере! Врожденное искривление, которое было у ребёнка до начала занятий танцами, нельзя путать с поднятым продольным сводом, развившимся во время занятий танцами или развития мышц ступни.

При другом виде искривления – серповидной стопе – передняя часть стопы, особенно 1-я плюсна и большой палец обращены вовнутрь. Это врожденная деформация, которая часто встречается, проходит со временем. Если же деформация остается, вопрос о серьёзной танцевальной карьере не стоит, т.к. форма стопы очень некрасивая. Даже средняя степень искривления ставит танцевальную карьеру под вопрос.

При плоскостопии медиальный продольный свод плоский или отсутствует. Плоскостопие может быть врожденной деформацией, а может быть и результатом ослабления поддерживающих мышц и связок. Растяжение суставов при занятии танцами, спортом или просто работе соответствующего одновременного укрепления мышц стопы может вызвать опускание свода. Совершенно необоснованно стремление родителей рано обучать детей стоянию и ходьбе. Необходимо бороться со стремлением девочек-подростков рано носить обувь на высоком каблуке, а также с очень узким носком.

Комплекс физических упражнений для профилактики плоскостопия

Упражнения на стуле:

- пальцами ног собрать кусок ткани. Желательно предварительно ткань намочить в холодной воде и хорошо отжать. В этом случае рецепторы кожи на ступнях будут реагировать на прохладную ткань, что способствует более интенсивной стимуляции стоп;

- опустить стопы на аппликатор Кузнецова, слегка придавить. Подержать 1 мин, постепенно время процедуры увеличить до 4-5 мин или позже, после периода привыкания, осторожно пробовать стоять.

- захватить и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие

5

предметы (камешки, карандаши, детали конструктора);

- во время отдыха на пляже – сгребать речной песок стопами ног;

- максимальное разведение пяток и сведение пяток, не отрывая носков от пола, затем наоборот;

- поочередно сгибать и разгибать пальцы ног;

- катать ногой овальные и круглые предметы.

Упражнения стоя:

- не сгибая колен, приподняться на носочки, на пятки;

- стоя на носочках, перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение;

- встать на рёбра внешней стороны стоп, постоять в таком положении примерно 30-40 секунд;

- встать передней частью стопы на возвышение (от 5 см, размер регулируется в зависимости от возраста ребёнка) пятки опущены на пол, колени натянуты; плавно подниматься и опускаться. Начинать желательно с 10 повторений, увеличивая до 30. Это упражнение укрепляет свод стопы и развивает мышцы голени.

Упражнения выполняются босиком, каждое не менее 10 раз. Выполнять рекомендуется ежедневно.

Упражнения на гимнастическом коврике:

- сесть на коврик выпрямить ноги, колени натянуты; сокращаем стопы на себя и в противоположном направлении в пол. Делаем

плавно, на секунду задерживая до максимального свода стопы;

- исходное положение то же; стопы направлены на себя, пальцы смотрят в потолок; двигаем стопами в стороны как «дворники» на машине;

- исходное положение то же; двигаем стопами наружу и внутрь, пальцы направлены в потолок. Мышцы бедра, колен не двигаются;

- исходное положение сидя на коврике, ноги согнуты в коленях, стопы вместе («бабочка»); сокращаем пальцы ног и постукиваем друг о друга, пятки не отрывать, такое упражнение называют «клювики» (см. фото):



- исходное положение сидя на коврике, колени согнуты, стопы на лежат на коврике; двигаем сначала правой ногой в стороны как бы растирая краску под стопой, пятку не отрывает. Затем то же - левой пяткой;

- опускаемся на коврик на четыре точки опоры (на «четвереньки») на ширину плеч, опираемся на пальцы ног, пятки направлены в потолок; медленно опускаемся на пятки, оттолкнуться пальцами стопы и вернуться в исходное положение. Это упражнение способствует мягкому растяжению мышц свода стопы;

- усложняем упражнение за счёт поднятия колен, когда опускаемся на пятки, при возвращении в исходное положение колени опускаем;

- исходное положение то же, опускаемся на пятки, выпрямляя корпус, поднимаем колени и сидим в таком положении от 5 счётов.

Происходит мягкое растяжение пальцев, мышц свода стопы, голеностопа;

- исходное положение то же, только пальцы стопы лежат на полу тыльной стороной; происходит растяжение мышц свода стопы, пальцев ног, как бы с другой стороны. Упражнение рекомендуется выполнять не

более 1 мин. Можно усложнить, приподняв колени, опираясь на пятки (пятки не разводите) (см. фото № 1) 2281 или приподняться выпрямив ноги (см. фото № 2).

Фото № 1



Фото № 2



Водные профилактические процедуры

Взять две ёмкости – с горячей (как только терпит нога) и холодной водой. Сначала распарить стопы в горячей воде, а затем опустить в холодную. После того, как стопа распарилась, помассировать её, «вылепливая» своды стоп.

Врачи рекомендуют тщательно следить за состоянием стоп, потому что здоровые стопы обеспечивают не только правильную походку и осанку, но и отсутствие проблем с внутренними органами, а также здоровые мышцы и суставы. От здоровья стоп зависит состояние всего организма целиком.

Занятия хореографией, цирковым искусством являются, общеизвестно, травматическими видами искусства. Поэтому педагог обязательно должен следить за правильным выполнением различных упражнений, а также приучать детей изначально к мерам профилактики травм, ведению здорового образа жизни. А в учреждениях дополнительного образования в условиях продуктивного взаимодействия педагога с детьми для этого есть все предпосылки.

Травмы и их профилактика

В обязанности педагога входит профилактика травм за счет тщательной подготовки к проведению занятий.

Причинами возникновения повреждений являются:

1) неправильная организация тренировочного процесса, недостатки в методике ведения занятий;

2) неблагоприятные условия окружающей среды, неудовлетворительное состояние помещений для занятий;

3) нарушение обучающимися техники безопасности выполнения элементов, неудовлетворительное состояние обуви обучающихся.

Профилактика травм включает:

- анализ индивидуальных особенностей обучающегося;
- возраст, выбор интенсивности и продолжительности нагрузки;
- вес, выбор амплитуды и скорости движений;
- общее состояние организма, запрещается тренировка в случае заболевания;
- образ жизни, выбор нагрузки в соответствии с наличием или отсутствием стресса;
- уровень тренированности, выбор нагрузки в соответствии с физическими качествами обучающихся и их психическими возможностями;
- техническая подготовленность, выбор координационной сложности и техники движений с учетом уровня технического мастерства.

Профилактика заболеваний стопы

В связи с тем, что у танцора стопа является рабочим инструментом, им следует пунктуально выполнять правила.

Педагогу важно грамотно распределять нагрузку, чередуя движения на пальцах, полупальцах и всей стопе. Необходимо давать отдохнуть стопе.

Необходимо больше внимания обращать прежде всего на качество обуви, в которой занимаются обучающиеся. В повседневной жизни танцовщикам следует также носить удобную обувь. Она не должна стеснять стопу, сдавливать пальцы. Всем этим требованиям удовлетворяют туфли из мягкой кожи, эластичной, особенно закрытые, с широким носом и устойчивым каблуком высотой не более четырех сантиметров.

В комплекс каждодневной гигиенической гимнастики следует включать упражнения на укрепление продольного и поперечного сводов, собирание мелких предметов пальцами стопы и другие.

Каждодневный рациональный гигиенический уход за стопами способствует сохранению длительной их работоспособности, предупреждению перегрузок и преждевременного «старения» их костной основы.

Занимайтесь и будьте здоровы!

Заключение

Чтобы добиться значительных результатов в хореографии, акробатическом танце, работая с обучающимися, не обойтись без работы над стопой. Реализуя творческие задумки в области постановки танцев, этюдов, мы вновь столкнемся с проблемой воспитания стоп. Крепкие, воспитанные стопы исполнителей позволяют говорить о достаточно профессиональной работе руководителя любого исполнительского коллектива.

Только глубокое понимание строения стопы, а также понимание роли и значения стопы при постановке танца, этюда позволит педагогу осознанно и требовательно подойти к работе над стопами обучающихся. Позволит уделить должное внимание укреплению и воспитанию красивых и сильных стоп.

Сильные, воспитанные, красивые стопы – залог не только здоровья, но и необходимое условие для исполнения репертуара.

Список литературы

1. Джозеф С. Хавилер. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – Выборг: Новое слово, 2007.
2. Козырев Г.С. Возрастные особенности развития стопы. – Харьков, 1969.
3. Колодницкий Г., Кузнецов В. Профилактика и коррекция плоскостопия // Основы безопасности жизни. - 2002. - № 12.
4. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. М.: Физкультура и спорт, 1982 .
5. Недригайлова О.В., Яременко Д.А. Развитие свода стопы у детей // Ортопедия, травматология и протезирование, 1969.
6. Рина М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. – М.: Просвещение, 1988.

Упражнения с предметами





Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.

Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.

Гришин А.

E-mail: vkotysheva@mail.ru