

Педагог дополнительного образования (Хореограф) советует:

1. «Красивая осанка»

Осанка — это то, как мы сидим или стоим. Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено.

Когда мы сидим, хорошая осанка означает, что спина у нас прямая, а голова высоко поднята. Посмотрите, какая чудесная осанка у Золушки или у прекрасного Принца! А вот у Серого волка она плохая: он весь согнулся, спина у него колесом, а плечи выдвинуты вперед.

Знаете почему так важно иметь хорошую осанку? Если человек, постоянно сгорбившись, сидит за столом, неправильная осанка с годами войдет в привычку, из-за этого сформируется не очень красивая фигура. Человек с плохой осанкой всегда будет казаться ниже ростом, чем он есть на самом деле. Если с детства приучить своего ребенка держать спинку прямо, тогда в старшем возрасте его не будут мучить боли в спине. Объясняется это тем, что плохая осанка, ставшая привычной, приводит к перенапряжению мышц, связок и сухожилий, которые прикрепляются к позвоночнику. От этого перенапряжения и болит спина. Человек с неправильной осанкой не может стать хорошим спортсменом или танцором.

У некоторых детей возникает нарушение осанки, называемое сколиозом. Сколиоз почему-то чаще возникает у девочек, но встречается и у мальчиков.

Помоги своему позвоночнику!

1. Делай гимнастику каждый день.
2. Укрепляй мышцы живота и спины, развивай гибкость позвоночника.
3. Стой и сиди как можно прямее.
4. Если долго сидишь, через каждые 15-20 мин меняй позу, подвигай руками и ногами.
5. Спи только на жесткой постели с невысокой подушкой.

2. «Дарите детям прекрасное!»

«Каждый ребенок — это нераспустившийся бутон. Взойдет солнце и цветок потянет лепестки к нему...»

Если понаблюдать за окружающим миром, но трудно не согласиться с тем, что он находится в непрерывном эстетическом

движении, движении танца. Богатейшие возможности музыкального движения способствуют формированию устойчивых положительных эмоциональных реакций по отношению к природе, формируют экокультурные ценностные установки личности ребенка.

Еще в утробе матери ребенок знакомится со звуками, ритмом, динамикой музыкальной деятельности. С первых дней жизни, его также окружает музыка и двигательная активность. В досуговую деятельность семьи можно включить посещения театральных постановок, танцевальных конкурсов, фестивалей художественно-эстетических направлений. Огромную роль играет тот факт, что из всей услышанной информации человек запоминает лишь 20%; из того, что было воспринято зрительно, запоминается 40% и более 80% информации остается в памяти после того, как она была закреплена соответствующими практическими или двигательными действиями. Даже во время прогулок, наблюдений, экскурсий движения усиливают восприятие красоты окружающей природы, вызывают интерес, удовлетворяют потребность каждого ребенка в двигательной активности и эмоциональном благополучии.

