

КАК МЫ ХОДИМ

(ПОХОДКА И ОСАНКА ДЕВОЧКИ)



СВОБОДНЫЙ РАЗГОВОР С ВАМИ, РОДИТЕЛИ !

МАМЫ И ПАПЫ !

Если у Вас в семье растёт *девочка*, уделите, пожалуйста, большое внимание её *походке*. Давно известно неписаное правило: *если женщина владеет собственной походкой – она всегда привлекает внимание окружающих.*

Помогите своей дочке освоить основные правила *походки* для девочек:

1. Ходить тихо, упруго, смотреть вперёд, голову держать прямо.
2. Стопы ставить по прямой линии.
3. Не размахивать руками, делать плавные движения плечами и верхней частью туловища.
4. Не семенить, не делать больших шагов, не шаркать.
5. Колени при ходьбе выпрямлять.
6. Начало шага должно совпадать с движением бедра вперёд.
7. Двигаться плавно, сдержанно, грациозно.

8. При ходьбе по лестнице туловище должно оставаться в вертикальном положении.

Чтобы девочке было интересно, *включайте эти правила в различные игры, досуги, развлечения, инсценировки. Хорошо использовать упражнения-пантомимы, например:*

- **«Изобрази, как ... (бежит ребёнок, на сцене танцует балерина, скользит лыжник, человек идёт по узкому мостику, марширует солдат и т.д.)»**
- **«На лугу» (на лугу расцвёл цветок. Кто прилетел к нему? Вы попробуйте изобразить цветок, а дочка – насекомых: пчелу, муху, бабочку, жука).**

Предложите ребёнку *инсценировать сказку* и обратите внимание, как девочка передаёт характерные движения героев (например, «Муха-Цокотуха»).

Ваша дочка может стать «волшебницей» и «оживить» предметы, выполнив движения.

Наблюдайте систематически и создавайте условия для формирования правильной и красивой осанки Вашего ребёнка!