



## **КАК МЫ ХОДИМ?**

Знаете ли Вы, что ходьба определяет осанку и походку человека, а также лексику танцевальных движений?

Обратите внимание, как ходит Ваш ребёнок...

***Если ваш ребёнок сутулится при ходьбе, начните с основного упражнения для осанки.***

Пусть ребёнок встанет спиной к стене (желательно без плинтуса) так, чтобы почувствовать **ЗАТЫЛОК, ЛОПАТКИ, ЯГОДИЦЫ, ИКРЫ, ПЯТКИ.**

Начинается программирование позвоночного компьютера в положении нормальной осанки. Обыгрывайте с ребёнком это упражнение в течение минуты как можно чаще. Пусть научится сохранять позу без утомления. **Включите спокойную МУЗЫКУ...**

- ***Огуречик, огуречик – интересный человечек.*** (Напряжение и расслабление мышц спины через вхождение в образ огуречика.)
- ***Плечи расправляет, головку поднимает.*** (Стоять ровно, лопатки сблизить, голову гордо поднять.)
- ***И стоит, как часовой, возле грядки полевой.*** (Спина прямая, плечи отвести назад.)

***Апрель***