

НЕ ЗАПРЕЩАЙТЕ ДЕТЯМ БЕГАТЬ!

РОДИТЕЛИ!

Ребёнок в беге приобретает много полезных ориентировок в пространстве и среди сверстников. Ловкость и быстрота реакции улучшают **ВОСПРИЯТИЕ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ**. Поэтому **не запрещайте, а превращайте БЕГ в ИГРУ!**

- **«Олени»** - бег прыжками.
- **«Лабиринт»** - бег «фигурный» по «восьмёрке», «змейкой», по «спирали».
- **«Ямки»** - бег с переступанием через горизонтальные препятствия.
- **«Кочки-бугорочки»** - бег через вертикальные препятствия.
- **«По камешкам»** - бег с наступанием на твёрдые вертикальные препятствия.
- **«Не урони»** - бег с переноской мелких предметов в кистях рук.
- **«По снегу»** - бег по рыхлой поверхности.





ЧТОБЫ ОСАНКА БЫЛА ПРАВИЛЬНОЙ

МАМЫ И ПАПЫ!

Если Ваш ребёнок сутулится, *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.)

Музыкальный руководитель Чудаева Н.В.