

# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ОТ ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ПОЗВОЛЬТЕ ВАМ ДАТЬ НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ .

В первую очередь, обращайтесь внимание, как ребенок ходит. Если ребенок сутулится, чаще гладьте его по спинке, напоминайте, чтоб она была ровная. Шейка должна быть вытянутая на верх, головка приподнята. Положение ног – носочки врозь.

Работаем над выворотностью ног:

- Сидя на полу, сложили ноги стопа к стопе колени развели в разные стороны (бабочка). Колени стремятся к полу ( удерживаем от 5 до 20 мин)
  - Кладем под стопы мяч и катаем его. Прокатывая мяч вперед, носочки натягиваются , фиксируем положение на 5 секунд, возвращаем ноги в исходное положение.
  - Лежа на полу на спине, две ноги поднимаем в верх, делаем разножку(ноги устремляются вниз). Следите за тем, чтобы носочки были натянуты, а колени прямые. ( Повторяете от 10 до 20 раз).
- Включайте негромкую музыку с отчетливой мелодией, без активных басов и покажите ребенку, как можно под музыку хлопать, топтать, стучать пяточкой, помахивать ладошками, вращать кистями. Рекомендую родителям для занятий использовать музыкальные сборники Екатерины Железновой.

Импровизируйте, играйте с ребенком в образы: полетели как птички, прыгаем как зайчики, крадемся как кошечки.

Танцуйте вместе со своими детьми!

