

# Практические рекомендации для педагогов «Юные леди и джентльмены или как правильно сформировать красивую осанку»

Не правы те, кто считает, что красивую фигуру человек получает от рождения, как дар природы, и навечно. Над формированием правильной осанки нужно немало потрудиться.

## Стойка

По тому, как стоит человек, можно судить о его воспитании, о культуре поведения и об отношении к тому человеку, который находится рядом с ним. Кроме того, можно определить эмоциональное состояние стоящего перед вами человека, анализируя его мимику, позу, жесты.

### *Основные правила стойки для девочек:*

1. Голову слегка приподнять, подбородок опустить.
2. Плечи и руки свободно опустить.
3. Лопатки свести и немного опустить вниз.
4. Грудную клетку немного подать вперед.
5. Живот подтянуть, дышать свободно.
6. Бедра и голени подать вперед.
7. Стопы минимально развернуть наружу.
8. Тяжесть тела перенести на одну ногу, другой легко опираться о пол. Ногу, стоящую на полу, лучше поставить вперед или назад.

### *Основные правила стойки для мальчиков:*

1. Голову слегка приподнять, подбородок опустить.
2. Руки свободно опустить вниз.
3. Плечи развернуть.
4. Живот подтянуть.
5. Ноги слегка расставить, опираясь на стопы. Не раскачиваться.

### *Упражнения для девочек:*

1. И.п. – сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи.
2. И.п. – стоя. "Заглянуть" на верхнюю полку, поднять немного голову, приподнявшись на носки.
3. "Пробуждение". И.п. – стоя. Потянуться, свести лопатки, расслабиться.
4. Брюшное дыхание. Выдохнуть, сделать продолжительный вдох, одновременно выпячивая живот. При выдохе живот втянуть.
5. И.п. – стоя спиной к стене. Почувствовать стену затылком, плечами, ягодицами, икрами ног, пятками.

### *Упражнения для мальчиков:*

1. И.п. – стоя, руки сзади внизу в "замок", ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, поднимая руки вверх.
2. И.п. – стоя, руки за голову, ноги на ширине плеч. Наклоняясь вперед, смотреть перед собой.
3. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Присесть, разводя колени в стороны, спину держать прямо. Встать.
4. И.п. – двое мальчиков встают спиной друг к другу, руки сцепляют. Поочередно поднимают друг друга на спине.
5. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Передвигаться с помощью ног и локтей.

## Рекомендации для воспитателей и родителей

Дети дошкольного возраста очень подвижны, они быстро устают от статического напряжения и поэтому очень часто меняют положение тела. Упражнения для формирования красивой стойки не должны быть продолжительными. Это утомит детей и приведет к потере интереса к таким занятиям. Лучше всего решать данную задачу во время игр, досуга, развлечений, при подготовке к инсценировке или спектаклям.

### *Упражнения-пантомимы:*

1. Разные настроения.  
Показать движениями, стойкой, мимикой, жестами настроения разных людей:
  - удивленный человек;
  - человек, попавший под дождь;
  - человек, которого ругают;
  - человек только что проснулся;
  - любопытный человек;
  - человек внимательно слушает;
  - человек подслушивает;
  - человек переживает и т.д.
2. Имитация ходьбы (не сходя с места, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую).
3. Ходьба по "карнизу" дома, то есть спиной к стене, прижимаясь лопатками и ягодицами к плоскости.
4. "Кто стоит". Отгадать или загадать пантомимическую загадку:
  - балерина на сцене;
  - капитан корабля на мостике;
  - учительница у доски;
  - певец на сцене;
  - дирижер перед оркестром;
  - художник перед мольбертом;
  - моряк за штурвалом и т.д.