

АЗБУКА ГРАЦИОЗНОСТИ

для мам, пап, дочек и сыночков



Уважаемые родители!

В этой статье разговор пойдет о грации человека и что нужно делать для того, чтобы у ребенка уже в дошкольном возрасте была сформирована правильная осанка, его походка была правильной и легкой, а движения красивыми.

Что такое грация?

Как гласит википедия, грация (от латинского «gratia») - «изящество, привлекательность» - эстетический термин, означающий особый, внутренний вид красоты, проявляющийся в движении. Говоря о грации, подразумевают изящность жестов или поз, грациозность голоса, мелодии или танца, умение держать правильную осанку.

Что такое осанка?

Осанка – это привычная произвольная поза человека в состоянии покоя и во время движения.

Проверьте свою осанку и осанку своего ребёнка.

Встаньте к стене, прижмитесь к ней головой, ягодицами, пятками, руки вдоль туловища. Около шеи и поясницы появятся изгибы, ваше тело сейчас напоминает пружину. Это и есть правильная осанка.

Для чего нужно формировать правильную осанку уже с дошкольного возраста? Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и всего организма в целом. Правильная осанка является требованием эстетической культуры и здоровья.

Формирование правильной осанки нужно начинать еще тогда, когда ваш ребенок маленький. Для этого можно использовать самые разнообразные упражнения.

Упражнение для правильной осанки.

Встать у стены, желательно без плинтуса, все части тела (голова, ягодицы, пятки) прижать к стене. Затем отойти от стены, сохраняя эту позу в статике (стоя на месте, сидя за столом) и в динамике (при ходьбе и беге).

Работа над развитием правильной осанки длится долго, поэтому нужно запастись терпением. Позу правильной осанки держат около 300 мышц. Они «работают», т.е. сокращаются с различной силой. Ошибка в работе какой-либо одной мышцы ведет к нарушению всей осанки. Вследствие этого необходимо тренировать мышцы, чтобы они стали «мышечным корсетом» и легко поддерживали правильную осанку.

С чего же надо начинать?

С умения держать голову. Попробуем? Встаньте в стойку

«смирно», выпрямитесь, втяните живот, напрягите ягодицы, соедините лопатки. Резко опустите голову вниз. Ваша осанка быстро «сломалась» - плечи упали вперед, согнулась спина, прогнулась поясница, а живот выпрямился вперед. Это случилось потому, что опущенная голова расслабляет мышцы, держащие правильную осанку. Теперь поднимите голову вверх, мышцы сразу расправились, спина выпрямилась, живот подтянулся. Из этого следует, что работу над красивой осанкой нужно начинать с правильного положения головы. Для этого предлагаем вам выучить несколько упражнений.

- Встать ноги вместе, руки опущены вдоль туловища вниз и чуть вперед. На счет 1-2 отвести плечи вверх-назад, сейчас у вас должны подняться голова и подтянуться живот, 3-4 выпрямитесь (повторить упражнение 4 раза).
- Встать в позу правильной осанки. Проверить, чтобы ягодицы были напряжены, живот втянут, лопатки соединены, руки вдоль туловища.
На счет 1-2 повернуть туловище влево, правое плечо выдается вперед, а голова не поворачивается,
На счёт 3-6 напряжение мышц тела.
На счет 7-8 вернуться в исходное положение (повторить упражнение 6-8 раз).

Походка.

Грация - это не только осанка и умение правильно держать голову, но и красивая походка.

«Идёт, словно лебедушка плывет», - говорят в народе об обладательнице плавного, легкого шага.

Небольшая тренировка, соблюдение несложных правил - и вы научитесь ходить красиво. Опуская при ходьбе ногу, сначала нужно коснуться земли пяткой, затем последовательно средним и передним отделом стопы. Причем этот переход от пятки к носку выполняется плавно, что обеспечивает мягкость и упругость шага. Шаг должен быть не длинным и не семенящим. Он зависит от роста человека и длины его стопы, но в среднем должен равняться трем стопам. Носки стоп должны быть чуть развернуты в стороны, примерно на 10 градусов. Делать шаг надо от бедра, а не от колена. Шагая, не следует наклоняться вперед, «падать на стопу». Руки при ходьбе расслаблены, не в карманах.

Обувь играет важную роль в правильной походке человека. Согласитесь, трудно держать спину и легкий шаг в неудобной или неправильно подобранной обуви.

Например: толстые подошвы противодействуют гибкости стопы и не дают возможности сделать поступь мягкой и упругой.

Детская обувь на вырост не только неудобна ребенку, но и провоцирует травму.

Какой должна быть высота каблука обуви?

Безопасным для ежедневного ношения является высота каблука в 2-4 см. но этот параметр индивидуален. Рассчитать высоту конкретно для себя можно по следующей формуле: длину стопы делим на 7.

Домашнюю обувь тоже следует выбирать на каблучке: ноги меньше устают, к тому же это предохраняет от плоскостопия.

Осанка и здоровье.

От умения правильно держать свое тело зависит не только внешний вид человека, но и его самочувствие и здоровье.

Нарушение осанки может неблагоприятно отразиться на гармоничном физическом развитии ребёнка дошкольного возраста, особенно на функции костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем. Правильную осанку нужно соблюдать постоянно, где бы вы не находились: на улице, в транспорте, за рабочим или обеденным столом.

Уважаемые родители!

Простые советы «Азбуки грациозности» помогут вам и вашему ребенку идти по жизни с правильной осанкой и быть здоровыми, красивыми и грациозными!

***И светлое льется сиянье
Над белым изгибом спины,
И вся она как изваянье
Приподнятой к небу волны.***

Подготовила материал Ирина Николаевна Меланьина