**Беседа с родителями**

**«Я хочу танцевать!»**

 Вы замечали, что ребенок, занимающийся каким-либо видом танцевального искусства, всегда выделяется среди своих сверстников? Красивая осанка, грациозная походка, опрятный благородный вид – неотъемлемые черты "танцующего" ребенка.
 С детских лет занятия хореографией становится для некоторых ребят неотъемлемой частью их жизни, областью их интересов, их хобби. Они дают ребенку возможность самореализации, раскрытия своего творческого потенциала, огромные эмоциональные впечатления. Но это все происходит не сразу. А первым шагом Вашего ребенка в этот удивительный мир танца могут стать занятия в кружке хореографии. Занятия хореографией для детей младшего школьного возраста построены в игровой форме и включают в себя элементы ритмики, пластики, растяжек и конечно основы классической хореографии. Самое важное, на мой взгляд, - это привить ребенку интерес к занятиям, желание танцевать, и любовь к танцу. Конечно, не каждый родитель видит своего ребенка, танцующим на сцене в пачке и пуантах. Но это не значит, что его занятия в кружке не принесут ему пользы. Ведь такие занятия – это и недостающая современному ребенку двигательная активность, и эмоциональная разрядка, и формирование правильной осанки, и воспитание эстетических качеств - необходимые для нормального роста и развития Вашего малыша.
 Как уже говорилось, занятия включают элементы ритмики, пластики, растяжек и хореографии, т.е. разучивание позиций рук и ног, танцевальных этюдов и композиций. На мой взгляд, именно сочетание всех этих элементов позволяет гармонично развивать в ребенке такие качества, как координацию, гибкость, чувство ритма, грациозность. Кроме того, каждое занятие несет и воспитательную функцию: прививает вкус и эстетическое чувство, дети приучаются к дисциплине и ответственности, учатся работать в группе.
Ритмический компонент занятий включает развитие чувства ритма, т.е. двигаться в такт музыке, различать темп и настроение движений. Пластика позволяет отработать плавность движений, научиться чувствовать свое тело. Растяжки – неотъемлемый компонент занятий хореографией. Растяжки повышают эластичность связок, мягкость мышц, расширяют диапазон доступных ребенку движений.

**Беседа с родителями**

**«Ритм в музыкальном развитии детей**»

 Вместе с развитием музыкальных способностей детей мы уделяем самое серьезное внимание ритмическому воспитанию. Но прежде чем излагать некоторые соображения по этому вопросу, давайте, определим природу ритма.

 Исследователи делают акцент на том, что ритмическое воспитание не может быть только слуховым, ведь ритм имеет в основе своей движение. Поэтому в развитии чувства ритма должно участвовать все наше тело. Еще одно важное наблюдение касается того, что в основе чувства ритма лежит восприятие выразительности музыки. То есть не менее важна эмоциональная природа ритма. В самом деле, использование обеих категорий в системе музыкального развития детей дает исключительно положительный результат.

 Для того чтобы ребенок действительно проникся чувством ритма все нужно начинать с простых движений под музыку (ходьба, бег, прыжки). Основная задача на этом этапе – добиться у ребенка быстрой реакции.

 Ритм присутствует во всех моментах музыкальных занятий: в пении, слушании музыки. Часто к этому добавляется звучащий жест (хлопки, шлепки по коленям, притопы и т.д.). Также много ритмической работы ведется в музицировании на музыкальных инструментах. Постепенно ритмические формулы усложняются. Они становятся более длительными, вводится прерванный ритм, синкопа.

 Ритмические композиции составляются вместе с разнообразными движениями (имитационными, танцевальными, общеразвивающими). Они позволяют выразить различные эмоциональные состояния, сюжеты, образы. Интерпретируя музыку, ребенок приобретает опыт творческого переосмысления музыки. Именно этот опыт позволит ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды творческой деятельности.

 Ритм присутствует в нашей жизни всюду. Биение сердца – ритм нашего организма. С его помощью можно успокоить или активизировать реакции нашего организма в разных ситуациях. Наша речь, овладение чтением и письмом так же требуют развитого чувства ритма. Поэтому занятия музыкальным ритмом – это тренировка, которая дает ребенку бесценный жизненный опыт.

**Беседа с родителями**

**Танцы для детей**

 О том, что каждый ребенок – уникален, знает любая мама. И тем более, каждая мама уверена, что именно ее ребенок – самый лучший, самый красивый и, конечно, самый талантливый! Успехи ребенка преумножаются в соответствии с верой в него его родных и близких. Нет «неспособных» детей - есть ленивые и не уверенные в своем ребенке родители.

 Увы, наш жестокий мир беспощаден к детям, которые уже сызмальства видят ту грязь – во всех смыслах этого слова – которая зловонным потоком льется на них отовсюду. Страшно даже подумать, что может случиться с тем ребенком, которому нечем себя занять: ему становится скучно, он обращается «не к тем» людям со своими проблемами, они принимают – зачастую без согласия ребенка – «не те» решения и… Но такое происходит только с теми, кого вовремя не направили «в то» русло! И выход здесь один – обязательно занимайтесь со своим ребенком! Будет ли это спорт или искусство, музыкальная школа, танцевальный кружок или спортивная секция – у вашего ребенка всегда найдется любимое дело, а может быть, это хобби станет его будущей профессией! Не оставляйте его один на один с его вопросами и проблемами, не отмахивайтесь от него - «подрастешь – сам узнаешь» - это губительно! Обсуждайте с ним то, что ему нравится или не нравится, что его беспокоит, чем ему хочется с вами поделиться, рассказывайте про то, каким было ваше детство, учите, как бороться с неудачами. И конечно же, вводите его в мир искусства, ведь оно способно излечивать не только тело, но и душу человеческую!
 Танец – это внутренний мир, отраженный в движении, и наряду с другими видами искусства, это самый естественный способ самовыражения. И нет особой разницы, кто у вас – сын или дочь – ведь в танце каждый ребенок почувствует и найдет то, что нужно именно ему! Девочки станут стройными барышнями с горделивой осанкой и красивыми формами, мальчики научатся быть галантными кавалерами, ведь парные танцы – отличнейшие уроки хороших манер! Недаром же в дворянских семьях воспитание включало в себя, наряду с науками, еще и обязательное освоение танцевального искусства! В программу обучения входит также ритмика, помогающая маленькому человечку почувствовать импульс движения, научиться двигаться в музыку, узнавать ее характер, познакомиться с ее составляющими. А любителям активной альтернативы будут предложены специальные группы клубных танцев – наиболее актуальных в наше время.

**Беседа с родителями**

**Для чего нужны занятия хореографией?**

 К движению под музыку приобщаются как одаренные дети, так и те, кому нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах. Доказано, что двигательные упражнения развивают мозг, позволяют выразить эмоции, реализовать энергию. Для достижения результата при построении занятия используется принцип радости.
**Что дают занятия хореографией?**

Занятия хореографией развивают творческие способности, воспитывают вкус, развивают координацию движений и чувство ритма. Развивается умение ориентироваться в пространстве, формируется правильная осанка и красивая походка.
В то же время происходит развитие психических процессов (восприятия, внимания, воли, памяти, мышления) и общее оздоровление.
***Что входит в программу занятий хореографией?***

 Знакомство с основными движениями хореографии: позиции рук, ног, отдельные движения из exercice.

- Танцевальные этюды. Подвижные игры.

- Разучивание танцев: полька, галоп, гавот, русский танец, полонез, вальс (облегченные варианты).

 По мере усвоения пройденного материала усложняется рисунок танца, добавляются новые композиции. Занятия сопровождаются музыкальными произведениями различных жанров: классическая музыка, народные мелодии, современные ритмы, обработки детских песен.

 Форма для занятий у мальчиков – белая, желательно без надписей, футболка и черные или темные шорты. На ногах белые носки и чешки или балетные туфли. У девочек должен быть белый купальник или белая футболка и короткая белая юбка. На ногах то же самое, что и у мальчиков.

**Беседа с родителями**

**Взрослые вопросы о детских праздниках**

 Новый год, праздник весны, праздник осени - это так называемые календарные праздники, когда мы приглашаем всех родителей на концерт. Педагоги хотят показать, чему научились дети на занятиях, родители хотят увидеть, как их дети блестяще поют, танцуют и читают стихи. Иногда все проходит чудесно, но иногда праздник прямо с самого начала идет не так, как вы себе это представляли.
 Именно ваш ребенок вдруг начинает прижиматься к вам и отказывается идти на «сцену» или стоит с другими детьми, нервно теребя рукав, и смотрит в пол, явно не получая никакого удовольствия от всего происходящего. Для кого же такой праздник?
 К организации детского праздника можно подходить по-разному. Если у праздника только одна цель – чтобы дети повеселились от души и получили подарки – все очень просто. Приглашаются артисты, которые играют с детьми, развлекают их. Затем угощение и вручение подарков.
 Календарные праздники - это совсем другое. Здесь артистами становятся сами дети. Иногда такой праздник превращается в серьезное испытание для детей. Почему так происходит? Вы задумывались о том, что не все люди (даже взрослые) любят выступать публично, тем более, когда от них ждут демонстрации каких-то результатов. Но ведь ребенок, в отличие от взрослого, не может об этом сказать.
 Более того, родителям хочется видеть, что он не только все делает лучше всех, но и радуется тому, что он делает. Когда ожидания от праздника не совпадает с тем, что вы увидели, настроение портится у всех: у вас, у ребенка и даже у педагога. Педагогу ведь тоже хочется, чтобы праздник прошел хорошо.
Способность вести себя адекватно ситуации, выполнять правила – один из признаков социальной зрелости ребенка. И эта зрелость не наступает неожиданно сама по себе, она – результат опыта.
 ***Что же делать родителям?*** Вы можете очень помочь своему ребенку и нам. Для того чтобы ребенок действительно получил удовольствие от праздника, мы советуем вам придерживаться следующих правил.
 **1.**Отнеситесь к празднику позитивно и, самое главное, спокойно. Не надо говорить ребенку, что он обязан быть лучше всех или, что вся семья (а особенно папа!) очень расстроится, если он выступит плохо.
 **2.**Пожалуйста, доверяйте педагогу. Не огорчайтесь, если ваш ребенок получил второстепенную, на ваш взгляд, роль. Поверьте, педагог никого не хочет выделить или, наоборот, обидеть. Мы заинтересованы в том, чтобы каждый ребенок показал себя с самой лучшей стороны. Педагог хорошо знает возможности каждого ребенка: кто-то лучше умеет двигаться под музыку, кто-то петь, а кто-то читать стихи. Кто-то пока не готов петь соло, но замечательно поет в ансамбле и получает от этого удовольствие.
 **3.** Отнеситесь очень внимательно к выбору праздничной одежды для ребенка. Иногда причиной капризов малыша может быть то, что ему просто жарко в меховом маскарадном костюме или неудобно двигаться в платье с кринолином. Лучше, если одежда будет соответствовать тематике праздника или будет просто удобной. Например, вы смогли бы исполнить танец зайчика в костюме пирата? Наверно, с трудом.
 **4.** Если ребенок боится выступать, расскажите ему, что вы тоже в детстве ходили в детский сад и участвовали в праздниках. Не надо заставлять ребенка что-то делать на празднике насильно. Не расстраивайтесь и не раздражайтесь, если ребенок ведет себя не так, как вам хочется. Не все дети прирожденные артисты, кому-то нужно больше времени для адаптации.
 **5.** Постарайтесь поменьше фотографировать во время выступления. Во-первых, такие фотографии очень редко получаются удачными, ведь дети постоянно двигаются. Во-вторых, родители, которые бегают по залу с камерами, пытаясь поймать в объектив своего ребенка, очень мешают всем детям сосредоточиться.
 **6.** И самое главное: пожалуйста, улыбайтесь во время праздника. Ваш ребенок все время смотрит на вас и ваше выражение лица для него очень важно. Ведь он так хочет Вам понравиться!

**Беседа с родителями**

**Где и в чем проявляется одаренность детей (виды одаренности)?**

 Обычно, обращают внимание и относят к одаренным: детей, отлично обучающихся в школе; детей, ярко проявивших себя в каком-либо виде деятельности (например, в музыке или в рисовании) и детей любознательных с оригинальным мышлением. Но в реальности одаренных детей гораздо больше.

 Выделяют различные виды одаренности. Например, по видам деятельности:
**- интеллектуальную** – у ребенка повышенная любознательность,

исключительная сообразительность, полное погружение в

умственную деятельность и т.д.;

**- творческую** – легкость генерирования идей, способность предлагать качественно разные, неповторяющиеся решения, оригинальность мышления и т.д. (обратите внимание: это не художественно-эстетическая одаренность и не интеллектуальная одаренность, причем существуют различные точки зрения на взаимосвязь интеллектуальной и творческой одаренности);
**- академическую**, проявляющуюся в успешном обучении отдельным учебным предметам, в выраженной избирательности интересов ребенка (очень часто в ущерб другим учебным предметам, за что «получает нагоняи» от родителей и учителей, правильно ли это?);

**- художественно-эстетическую**: изобразительную, музыкальную, литературную, актерскую;

**- социальную или лидерскую** (наиболее поздно признанный вид одаренности и до сих пор вызывающий споры), связанную с легкостью установления контактов и высоким качеством межличностных отношений;

**- психомоторную** (т.е. спортивную) – характеризующуюся способностями человека иметь объективную информацию о своих движениях, точно контролировать свои движения и управлять ими (моторными, сенсорными и когнитивными способностями).
 В духовно-ценностной деятельности отмечается одаренность в создании новых духовных ценностей и смыслов, служение людям. В соответствии с критерием "форма проявления" различаются: явная одаренность и скрытая одаренность. Могут быть выделены следующие виды одаренности:

 В практической деятельности, в частности, можно выделить одаренность в ремеслах, спортивную и организационную.
В познавательной деятельности — интеллектуальную одаренность различных видов в зависимости от предметного содержания деятельности (одаренность в области естественных и гуманитарных наук, интеллектуальных игр и др.).

 В художественно-эстетической деятельности — хореографическую, сценическую, литературно-поэтическую, изобразительную и музыкальную одаренность.
В коммуникативной деятельности — лидерскую и аттрактивную одаренность.
 Все дети одаренные, каждый ребенок может проявить свои способности в какой-либо деятельности. Казалось бы, если у ребенка есть одаренность, то ее легко увидеть. На самом деле по форме проявления одаренность может быть явной, проявляющейся в деятельности ребенка ярко и отчетливо, и скрытой, то есть, одаренность есть, но остается незамеченной окружающими.
«Деятельность, которой занимается ребенок, должна быть связана с положительными эмоциями». Посмотрите в глаза малыша, который с упоением стучит крышками от кастрюль, в глаза крохи, сосредоточенно ставящего кубик на кубик, в глаза карапуза, который пытается покормить птичку…. Эти милые глазки просто светятся от радости, удовольствия. Вот тут и есть развитие способностей. А вот отличница, которая с хмурым сосредоточенным лицом учит домашнее задание…. Это просто зубрежка, но не удовольствие, не развитие одаренности. Настоящие способности развиваются только тогда, когда учение приносит радость. Вот тут-то мы и спотыкаемся. Какому это ребенку уроки приносят радость? Так не бывает! Ну, только очень-очень редко и не всем. Все же бывает и не просто бывает, но и должно быть!

**Советы родителям**

1. Дети рождаются от любви и для любви. Радуйтесь Вашему ребенку!
2. Не ждите, что дети осуществят Ваши мечты. Они имеют свои мечты, помогите детям осуществить их.
3. Не жертвуйте для ребенка своей жизнью, работой, любовью. Детям эти жертвы не пойдут на пользу.
4. Относитесь с уважением к детским чувствам, делам. Детство - это не подготовка к жизни, детство - это тоже жизнь.
5. Когда ребенок с Вами - разговаривайте, слушайте его внимательно, сопереживая.
6. Не испытывайте честность ребенка, если не хотите, чтобы Вас обманывали.
7. Разрешите ребенку иметь личную жизнь. Уважайте Вашего ребенка так, как Вы уважаете других людей.
8. Не скупитесь на ласку: поцелуи, объятия, ласковые слова - все это нужно и Вам, и ребенку.
9. Не занимайтесь воспитанием, когда Вы раздражены, устали, плохо себя чувствуете. Сначала отдохните.
10. Не защищайте ребенка от жизненных обстоятельств и последствий его поведения, потому что дети учатся только на собственном опыте.

**Осанка**

В 1830 году знаменитый итальянский артист, балетмейстер и педагог К.Блазис указывал: «**красивая походка и красивая осанка**… первое достоинство хорошего танцовщика». Осанка танцовщика формируется в особом режиме (в «выворотном положении ног) и поэтому, несколько отличается от «нормальной» (правильной) осанки человека. Нормальная (правильная), или физиологическая осанка человека оценивается в комплексе: строение корпуса (торса) в соединении со строением шеи, головы, ног (вплоть до стоп). Нарушение осанки отрицательно сказывается на работе сердечно - сосудистой и дыхательной систем, искажают форму тела. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы - шейный (впереди), грудной (назад), поясничный (вперёд), крестцово-копчиковый (назад). **Различают несколько видов осанки:**
**1. «Отличная осанка**» - передняя поверхность грудной клетки выступает над поверхностью живота, спина равномерно волнообразная, что зависит от позвоночных изгибов.
**2. «Хорошая осанка» -** голова чуть наклонена вперёд, передняя поверхность живота выступает над передней поверхностью грудной клетки, равномерная волнообразность изгибов спины несколько нарушена.
**3. «Удовлетворительная осанка» -** грудная клетка несколько плоская, передняя поверхность живота значительно выступает над передней поверхностью грудной клетки. Волнообразность спины нарушена, особенно в поясничном отделе позвоночника.
**4. «Плохая осанка»** - голова выдвинута вперёд, грудь впалая, спина сутулая.

 При **нормальной** осанке изгибы позвоночника выражены умеренно. Направление линии позвонков при этом строго вертикально. Правая и левая части симметричны: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, треугольники талии (пространство между линиями туловища и вытянутыми вдоль руками) одинаковы.
В нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела (апломб). «равновесие – состояние неподвижности, покоя, в котором находится какое-либо тело под воздействием равных, противоположно направленных и поэтому взаимно уничтожающих сил» так определяют понятие равновесия словари русского языка. Но в хореографии термин «устойчивость» понимается шире – как умение (или способность) сохранять без колебаний позы на всей стопе, на одной ноге, на полупальцах, а также сохранять равновесия в сложных двигательных ситуациях. Достичь устойчивости могут лишь те, кто обладает правильной осанкой, хорошим зрением, нормальной работой вестибулярного аппарата, координацией, общим хорошим физическим развитием и здоровой нервной системой. Но не все имеют правильную осанку, встречаются дети, которые имеют некоторые отклонения. Они различны. Некоторые из них могут быть скорригированны. К ним относятся асимметрия лопаток (незначительный сколиоз), седлообразная спина (лордоз), сутулость (кифоз)

 **Лордоз** (от греч. «lordos» - согнувшийся, сутулый), деформация позвоночника с изгибом вперёд. По-другому называют «седлообразная спина».
 При лордозе в положении стоя, коленные суставы разогнуты, таз и корпус будут отклонены кпереди, а при ходьбе наблюдается сгибание ног в коленных суставах и наклон корпуса назад. При лордозе надо правильно распределять нагрузку на тела позвонков, а так же на мышцы и связки окружающих позвоночник, так как при несоблюдении распределения нагрузки возникают боли. Происходит снижения активности движений. При лордозе не рекомендуется лежать длительное время на животе.
**Несколько полезных движений:**1. Лёжа на спине, руки разведены в стороны поднимаем прямые ноги вверх, закладывая их за голову, затем возвращаемся в исходное положение.
2. Исх.п. – тоже, не опираясь руками о пол, перейдите в положение, сидя, затем в и.п.
3. Исх.п. лёжа, по очереди поднимаем прямые ноги вверх
4. Стоя, наклоны, вниз, доставая голени руками.

 **Сколиоз** (от греч. «scolios» - кривой, стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального выпрямленного положения), довольно распространенное явление. Сколиоз может быть: врождённым, развивающимся, приобретённым. Выражается изогнутостью позвоночника в бок и закрученностью позвонков при виде сверху. Чаще всего развивается от долгого сидения в неправильной позе. Так же может развиваться от не правильного распределения нагрузок при определённых действиях. Часто дети жалуются на быструю утомляемость, головные, мышечные боли. На занятиях по хореографии у детей имеющих сколиоз противопоказаны такие упражнения как:
1. прыжки;
2. бег;
3. акробатические упражнения;
4. упражнения, при которых чрезмерно увеличивается нагрузка на позвоночник.
5 . избегать пригибаний грудной клетки во всех направлениях.
Рекомендуются такие упражнения, как на занятиях, так и дома это:
1. «ласковая кошечка» - ребёнок должен встать на четвереньки и тянуть таз к пяткам, а руки прижаты ладошками к полу, стремиться вытянуться вперёд.
2. «сердитая кошка» - исх.п. то же что в упражнение «ласковая кошечка», но нужно как бы отталкиваясь руками и коленями от пола вытягивать спину.
3. «лодочка» - исх.п. лёжа на животе. Захватить руками ноги, вытянуть их к потолку и раскачиваться вперёд – назад.
Рекомендуется детей со сколиозом отдавать на занятия плаванием, а так же на бальные, спортивные танцы. Полезны занятия хореографией, а вот на восточные танцы отдавать не стоит.
 **Кифоз** (от греч. «kjphosis»-согнутый, горбатый). Представляет собой искривление верхнего отдела позвоночника. Может быть приобретённый и наследственный. Круглая спина сутулость связанна со значительным увеличением грудного кифоза и отсутствием поясничного лордоза. Для компенсации отклонения проекции общего центра масс кзади дети стоят и ходят на слегка согнутых ногах. Голова наклонена вперёд, надплечья приподняты, плечевые суставы приведены, грудь западает, руки свисают чуть впереди туловища. Круглая спина часто сочетается с крыловидными лопатками.
Сутулость возникает при слабом развитии мышечной системы. Наблюдаются изменения в связочном аппарате позвоночника, связки растянуты, менее эластичны. В результате заболевания заметно ухудшается подвижность рёбер, грудной клетки в целом, следствием чего является нарушение рессорной функции позвоночника, что приводит к неблагоприятным изменениям функций дыхания и кровообращения.
При кифозе ребёнок:
1 сутулится;
2 жалуется на боли в спине и шее;
3 отмечает усталость в спине, скованность;
4 чувствует уменьшение силы в ногах;
5 трудно поднять плечи, задрать голову вверх;
6 затрудняет работу сердца, отсюда затрудняется дыхания.
Всё это приводит к тому, что ребёнок быстро становится вялым, избегает подвижных игр.
При кифозе не следует подолгу стоять на одной ноге, долго сидеть на одном и том же месте на корточках. При кифозе используются физические упражнения такие как:
1. разгибающие корпус,
2. укрепляющие мышцы спины,
3. увеличивающие подвижность позвоночника в грудной отделе и «вытягивающие» его вверх (различные упражнения в упоре стоя на коленях, упражнения лёжа на животе и спине).
Для обеспечения правильной осанки следует гармонично развивать силу различных групп, формировать умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении, дифференцировать мышечно-суставные ощущения по степени усилий, распределять положение отдельных частей тела в пространстве, содействовать гибкости (подвижности) суставов.

**Беседа с родителями**

**Как помочь ребенку развить уверенность в себе и поднять собственную самооценку?**

 Дети ощущают себя несколько неуверенно в окружающем их мире без поддержки со стороны родителей. Неуверенность ребенка в детстве может в будущем перерасти в неуверенность в себе уже и во взрослом возрасте, неуверенность в принятии решений. Очень важно уже с малых лет помогать ребенку развивать уверенность в себе и поднимать его собственную самооценку. Каким образом родители могут помочь своим детям почувствовать себя увереннее в этом мире?

***Хвалите своих детей***

 Помните о том, что не все дети – прирожденные гении, не всем одинаково легко дается учеба, но абсолютно все дети талантливы по-своему. Родителям следует просто повнимательнее относиться к детям, чтобы отыскать этот талант, заложенный в ребенке, и развить его. Поощряйте всякое стремление ребенка к самовыражению и развитию и ни в коем случае не говорите ему, что ему не стать, к примеру, великим певцом либо танцором, либо художником. Подобными фразами вы не только отбиваете у ребенка стремление к чему–либо, но и лишаете его уверенности в себе, занижаете его самооценку. Если у вашего ребенка что-то не получается, не решается очередная задача по математике, то вместо того, чтобы ругать его, окажите помощь и решите задачу вместе. Положительный результат не только придает уверенность в себе,

но и повышает самооценку ребенка.

 Родителям также следует помнить о том, что дети вдвойне болезненно воспринимают критику со стороны чужих людей (учителя, одноклассников). Если вы видите, что ребенок чем-то расстроен, всегда старайтесь выяснить причину, поговорить с ребенком. Если окажется, что его поругали на уроке за то, что он плохо справился с заданием, объясните, что ему в следующий раз нужно будет просто больше приложить усилий и все получится.
Обязательно хвалите детей за любые заслуги: за хорошие отметки в школе, за победу на спортивных соревнованиях, за красивый рисунок, за послушание. Похвала благотворно сказывается на самооценке детей. Ни коем случае не обобщайте и не преувеличивайте какие-то отрицательные действия ребенка
У каждого из нас имеются определенные отрицательные черты, в том числе и у ребенка. Однако ни в коем случае не стоит их обобщать и еще больше раздувать. По этой причине, постарайтесь не использовать в общении с ребенком следующие фразы:

"Ты меня НИКОГДА не слушаешь". "Ты ВСЕГДА плохо ведешь себя". "У тебя ПЛОХАЯ память". "У тебя СКВЕРНЫЙ характер".

Постоянным отрицанием можно подавить всякую уверенность ребенка в себе, а о его самооценке и говорить не придется. Если вы желаете, чтобы ваш ребенок начал вести себя лучше, слушать лучше, вам следует заменить отрицание на:

 "Я очень расстраиваюсь, когда ты ведешь себя плохо". "Я думаю, что если бы ты слушал меня и окружающих внимательнее, то тебе бы все удавалось еще лучше". "Я переживаю, когда ты ведешь себя плохо". "Если у тебя есть какие-то проблемы, давай мы

будем решать их вместе". Предоставляйте детям право выбора

 Предоставляйте право детям самим решать какие-то простые вещи (к примеру, в какую школу пойти учиться, в какую секцию записаться, чем заняться в свободное время). Самостоятельные решения также способствуют укреплению уверенности в себе и поднятию самооценки.

 Как отклонения в осанке рассматриваются «О» - образные и «Х» - образные ноги. В «Х» - образных ногах внутренние связки коленей длиннее, а наружные короче. При «О» - образных ногах внутренние связки коленей сокращенны и бёдра удаленны друг от друга. Некоторые формы Х - образных и О - образных ног поддаются исправлению путём применения специальных тренировочных упражнений.

 На осанку человека оказывает огромное влияние строение стоп. Стопа сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат – является опорой тела человека и выполняет рессорные функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. Выраженное уплощение продольного и поперечного сводов стопы (**плоскостопие**) – серьёзный недостаток осанки, при котором противопоказаны занятия хореографией. Незначительные формы плоскостопия в процессе роста ребёнка и постоянных целеноправленных тренировок могут поддаваться исправлении.
Нормальная стопа благодаря внутреннему своду при ходьбе не касается земли своей внутренней частью. При наследственной слабости или при перенапряжении мышц и связок, поддерживающих стопу, она как бы опускается, уплощается, что приводит к плоскостопию.

 Плоскостопие это дефект стопы и достаточно серьёзное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата человека. Плоскостопие негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение.

**Симптомами** плоскостопия является:

1. повышенная утомляемость при ходьбе;

2. боли в икроножных мышцах;

3. снижение работоспособности;

4. боли в стопах (своде);

5. боли в косточке, которая выступает около большого пальца, на которую приходится большая нагрузка.

 Плоскостопие различаю по **степени выраженного заболевания (**1,2,3 степени), и зависит от площади части стопы. У детей чаще встречается продольные и смешанные формы плоскостопия.

Существует **диагностика плоскостопия**.

Диагностика продольного плоскостопия проста, в ней используется способ плантографии – это отпечаток стоп во время стояния и ходьбы. Следует намазать стопы жирным кремом или растительным маслом и встать на лист бумаги. Получившийся отпечаток стопы указывает на возможность плоскостопия. При нормальном своде стопы внутренняя половина бумаги остаётся неокрашенной, так как она находится под сводом стопы. При резко выраженном плоскостопии на бумаге остаётся отпечаток всей поверхности стопы.

На контуре отпечатка проводим линию от центра пятки до промежутка между 3 и 4 пальцами (отсекаем наружный продольный свод). Вторая линия – касательная с внутренней стороны стопы. На касательную опускаем перпендикуляр в наиболее узком месте середины свода. Перпендикуляр делим на 3 равные части. В норме, подсводное пространство не окрашивается, окрашен только перешеек стопы.

1 степень – окрашена1/3 подсводного пространства;

2 степень – окрашены 2/3 подсводного пространства;

3 степень – более 2/3 подсводного пространства окрашены.
Так как на занятиях по хореографии на стопы идёт большая физическая нагрузка, то в начале занятий целесообразно начать разучивания и выполнения упражнений при облегчённом исходном положении (лёжа, сидя), что исключает влияние веса тела на свод стопы. В дальнейшем используются комплексы упражнений в положении стоя и ходьбе.

 Существуют **специальные упражнения на занятиях по хореографии** к ним относятся:

1. Отведение стоп наружу внутрь;

2. Поднимание стопы носком на себя и внутрь.

Для закрепления коррекции стоп используются упражнения в ходьбе (на носках, пятках, наружном своде стопы и так далее).
Плоскостопие с трудом поддаётся лечению, поэтому на занятиях следует уделять большое внимание его профилактике и укреплению мышц свода стопы.

Несколько движений рекомендуемых включать в занятия по хореографии:
1. упражнения для выполнения лежа.

⎫ лёжа на спине, оттягивать носок в пол и поднимать его на себя;
⎫ лёжа спине, согнув ноги, стопы на полу, поочерёдно и

одновременно поднимать пятки от опоры.

⎫ лёжа на спине, согнув правую ногу, стопа на полу, положить согнутую левую ногу на правую. И выполнять круговые движения стопой вправо и влево, затем поменять положение.

2. Упражнения для выполнения сидя.

⎫ ноги согнуты, стопы на полу, поднимание пяток то вместе, то поочерёдно.
⎫ поднимание и опускание разноимённых, пятки и носка.

3. Упражнения для выполнения стоя.

⎫ перекатываться с носка на пятки,

⎫ полуприседы и приседы на носках,