



Консультация для родителей.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Родителям следует помнить, что во время занятий с малышами, которые требуют длительного сидения в однообразной позе, с большой сосредоточенностью внимания, необходимо делать короткие перерывы для отдыха с выполнением несложных движений – так называемые физкультурные паузы или физкультминутки.

Физкультминутки предупреждают утомление, переключают внимание ребёнка с предыдущей деятельности и, тем самым дают отдохнуть.

Содержание физкультминутки составляют 3 – 4 упражнения для рук, туловища, ног. Первыми целесообразно давать упражнения в потягивании с движениями рук, затем следуют упражнения в наклонах и поворотах туловища, сгибание и разгибание ног, приседания. Для физкультминутки следует подбирать простые движения, удобные для проведения в комнате у стола или в условиях ограниченного свободного пространства. Каждое упражнение комплекса повторяется 4 – 6 раз, продолжительность комплекса не должна превышать 2 – 3 минуты. Выбранные для физкультминутки упражнения следует обновлять один-два раза в месяц.

Большой интерес у детей вызывают физкультминутки с выполнением имитационных движений (малышу предлагают показать, как подпрыгивает мячик, как качается на ветру дерево и т.д.), а также сопровождаемые текстом.

Подготовила: инструктор по физкультуре
Морозова Марина Владимировна.

