

«Оздоровительная помощь на дому - Физкультминутка!»

Где взять силы и энергии родителям? Где «откопать» мотивацию? Успокойтесь. Конечно, есть средство, которое поможем вам и вашему ребенку. Что это? Это так называемые физкультминутки.

Чувствуете, что вы на эмоциональном пределе или видите, что ребенок капризничает и не хочет выполнять задание, успокойтесь и вспомните об этом способе сделать жизнь радостнее и счастливее.

Физкультминутка - это небольшой комплекс специально подобранных упражнений для снятия возможного утомления с определенных групп мышц ребенка и взрослого.

Физкультурная минутка помогает ребенку отдохнуть от умственной деятельности, переключится с учебной деятельности на движение.

Физкультминутки – это весело, полезно и интересно!

Когда можно провести физминутку дома?

- Ребенок долго сидел в одной позе,
- Ребенок длительное время смотрел телевизор,
- Ребенок капризничает и жалуется на усталость,
- У ребенка «хмурое» настроение и т. д.

Вы можете спросить: «А при чем тут оздоровление ребенка?»

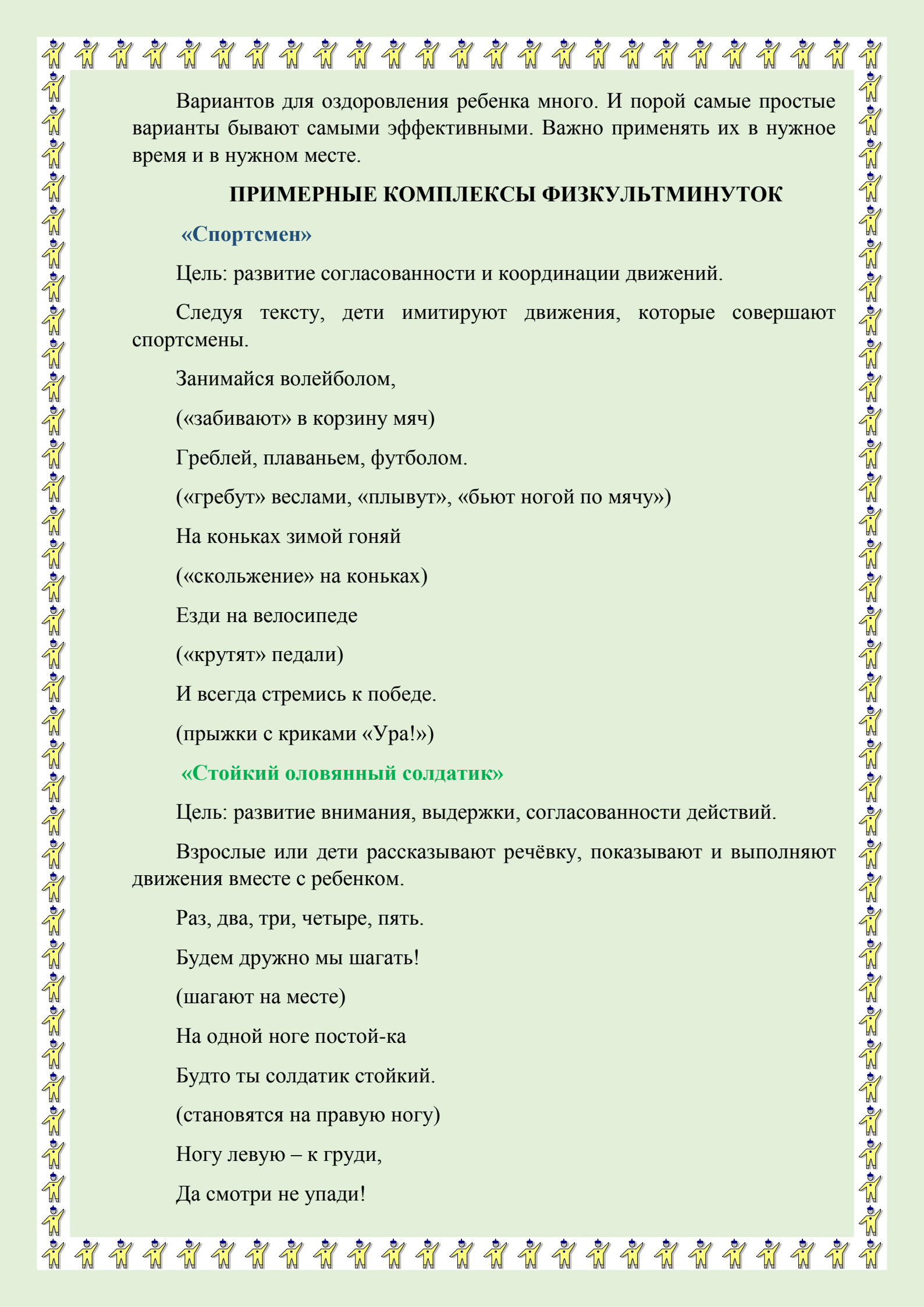
Отвечаю. Хорошее настроение - залог здоровья и плодотворной работоспособности. Разве хмурый, печальный, уставший человек может выполнить порученное задание в срок, полноценно и качественно. Конечно, нет.

Поменяв позу, подвигавшись, и млад, и стар заряжается энергией и может еще длительное время заниматься с легкостью.

Выработав и закрепив привычку «сделать сегодня то, что не надо откладывать на завтра», вы научите своего ребенка целеустремленности и ответственности.

Показав ребенку, как можно легко справиться с усталостью и утомлением, плохим настроением именно вы научите его ценить и ухаживать за своим здоровьем.

Проводя физминутку можно проветрить помещение, облегчить одежду, побегать босиком.



Вариантов для оздоровления ребенка много. И порой самые простые варианты бывают самыми эффективными. Важно применять их в нужное время и в нужном месте.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

«Спортсмен»

Цель: развитие согласованности и координации движений.

Следуя тексту, дети имитируют движения, которые совершают спортсмены.

Занимайся волейболом,

(«забивают» в корзину мяч)

Греблей, плаваньем, футболом.

(«гребут» веслами, «плывут», «бьют ногой по мячу»)

На коньках зимой гоняй

(«скольжение» на коньках)

Езди на велосипеде

(«крутят» педали)

И всегда стремись к победе.

(прыжки с криками «Ура!»)

«Стойкий оловянный солдатик»

Цель: развитие внимания, выдержки, согласованности действий.

Взрослые или дети рассказывают речёвку, показывают и выполняют движения вместе с ребенком.

Раз, два, три, четыре, пять.

Будем дружно мы шагать!

(шагают на месте)

На одной ноге постой-ка

Будто ты солдатик стойкий.

(становятся на правую ногу)

Ногу левую – к груди,

Да смотри не упади!



(подтягивают левую ногу к груди)

А теперь постой на левой,

Если ты солдатик смелый.

(становятся на левую ногу)

Все, закончилась игра,

За уроки, детвора!

(салятся на свои места)

«Хомка, хомка, хомячок»

Хомка, Хомка, хомячок, полосатенький бочок, (трут бока руками)

Хомка раненько встает, (потягиваются)

Щечки моет (тереть щеки руками)

Лапки трет (движения мытья рук)

Подметает Хомка хатку (метут воображаемыми метлами)

И выходит на зарядку (маршируют)

Раз (руки вперед)

Два (руки вверх)

Три (руки в стороны)

Четыре, пять (трясут кистями рук)

Хомка хочет сильным стать. (руки согнуты к плечам, кисти сжаты в кулаки, мускулы рук напряжены, как у силачей).

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!