

## Консультация для родителей «Физкультминутка»

Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Иванова Е.В.

Это небольшой комплекс специально подобранных упражнений для снятия возможного утомления с определенных групп мышц ребенка

### Когда можно провести физкультминутку 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.

Хорошее настроение - залог здоровья и плодотворной работоспособности.

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

Проводя физкультминутку 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.

Физкультминутка – это весело, интересно и полезно!

### Примерные комплексы физкультминуток.

#### Головою три кивка

Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)

Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)

Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)

Головою три кивка. (Движения головой.)

На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)

Пять - руками помахать, (Махи руками.)

Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

#### Жираф

Рвать цветы легко и просто

Детям маленького роста (сесть на корточки и изобразить сбор цветов)

Но тому, кто так высок,

Нелегко сорвать цветок. (встать на носочки, выпрямив ноги, и «собрать цветы», наклоняясь, но, не сгибая колен)

#### Кораблик

Матросская шапка,

Верёвка в руке (маршировать на месте)

Тяну я кораблик

По быстрой реке. (начать двигаться, будто тянем кораблик)

И скачут лягушки

За мной по пятам ,(присесть и подпрыгнуть)

И просят меня: — Прокати, капитан! (помахать рукой).

Уважаемые родители, сделайте физкультминутку обязательным ежедневным элементом жизни ребенка! Ведь проведение физкультминуток — это необходимое условие поддержания высокой работоспособности ребёнка и сохранения его здоровья, а ещё — источник знаний и хорошего настроения!