***КОНСУЛЬТАЦИЯ***

*для родителей на тему*

***«*** ***Физминутка в семье, как средство оздоровления***

 ***и положительного настроя »***



**Консультация для родителей**

# «Физминутка в семье, как средство оздоровления и положительного настроя».

 Материал подготовил:

 инструктор по физической культуре

 Малыгин Олег Сергеевич.

**ВОПРОС**

Что такое физминутки, и как их использовать, занимаясь с ребёнком дома?

**ОТВЕТ**

 ФИЗМИНУТКА – это одно из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важна, это «минутка» активного и здорового отдыха!

 Физминутки, как средство оздоровления, успокаивают нервную систему, восстанавливают работоспособность ребёнка, активизируют сердечно – сосудистую, дыхательную системы, улучшают общее состояния, переключают внимание с одной деятельности на другую, снимают напряжение с мышц, вызванным неподвижным состоянием, развивают речь, память, координацию.

 Любые занятия с ребёнком дома, не связанные с движением, являются тяжелой нагрузкой на организм ребёнка, так как для него характерна неустойчивость нервных процессов. Он быстро утомляется, снижается устойчивость внимания, теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

 Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи, которые способствуют положительному психо-эмоциональному состоянию ребёнка.

#

# Предлагаем следующие физминутки.

***1. Физминутка для глаз.***

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени.

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазкам видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг

***2. Пальчиковая физминутка во время занятий по рисованию.***

Ребёнок очень крепко сжимает карандаш (кисточку) пальцами считая, что чем крепче он держит ручку, там красивее у него получится рисунок. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления.

Этот пальчик маленький-мизинчик удаленьки

Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.

Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.

Этот – указательный, пальчик замечательный.

Этот пальчик – вот какой, называется большой.

Мы ладошкой потрясём,

Каждый пальчик разомнём.

Раз, два, три, четыре, пять

Снова будем рисовать.

***3. Двигательная физминутка.***

**1**

Утром встал гусак на лапки

Приготовился к зарядке

Повернулся влево, вправо,

Приседанья сделал справно

Клювиком почистил пух

И опять за парту - плюх!

**2**

А теперь все тихо встали,

Дружно руки вверх подняли,

В стороны, вперёд, назад,

Повернулись вправо, влево

Тихо сели, вновь за дело.

***4.Танцевальная физтминутка.***

Выполняется обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет.

Мы ногами топ-топ, мы руками хлоп-хлоп,

А потом прыг-скок и ещё разок.

А потом вприсядку,

А потом вприсядку,

А потом вприсядку,

И снова - по порядку.

Побежим мы по дорожке

Раз, два, три!

И похлопаем в ладошки

Раз, два, три!

И покрутим головами

Раз, два, три!

Все танцуйте вместе с нами раз, два, три!