КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

ДЕТСКОГО САДА

РУКОВОДИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО

ВОСПИТАНИЯ.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК В ПСИХИЧЕСКОМ

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ СНИМАЮТ УТОМЛЕНИЕ, АКТИВИЗИРУЮТ МЫШЛЕНИЕ ДЕТЕЙ, ПОВЫШАЮТ УМСТВЕННУЮ РАБОТОСОПОСОБНОСТЬ.

К ФИЗКУЛЬТМИНУТКАМ ПРЕДЪЯВЛЯЮТСЯ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

- ОНИ ДОЛЖНЫ ПРОВОДИТСЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ УТОМЛЕНИЯ (8-11 МИН. ЗАНЯТИЕ), Т.К. БОЛЕЕ ПОЗДНЕЕ ИХ ПРОВЕДЕНИЕ НЕ ДАЁТ ЖЕЛАЕМОГО ЭФФЕКТА.

- СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ДОЛЖНЫ СОЧЕТАТЬСЯ С СОДЕРЖАНИЕМ ЗАНЯТИЯ.

- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗАНИМАТЕЛЬНЫ, ХОРОШО ЗНАКОМЫ ДЕТЯМ.

- ПРЕДПОЧТЕНИЕ НУЖНО ОТДАВАТЬ УПРАЖНЕНИЯМ ДЛЯ УТОМЛЕНЫХ МЫШЦ.

В КАЧЕСТВЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ЛЮБЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ЗАДАНИЯ, СОЧЕТАЮЩИЕСЯ С СОДЕРЖАНИЕМ ЗАНЯТИЯ. ТАК ОТГАДЫВАТЬ ЗАГАДКИ ДЕТИ МОГУТ НЕ СЛОВАМИ, А ДВИЖЕНИЯМИ, ИЗОБРАЖАЯ ЗАЙЧИКА, МЕДВЕДЯ, ЛЯГУШКУ,СОВУ И Т.Д.

МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛЮБЫЕ ИМИТАЦИОННЫЕ ДВИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ (ЛЫЖНИК,БОКСЕР,КОНЬКОБЕЖЕЦ). ОТДЕЛЬНЫХ ТРУДОВЫХ ДЕЙСТВИЙ (РУБИМ ДРОВА,ЗАВОДИМ МОТОР, ЕДЕМ НА МАШИНЕ), ПОВАДОК ЖИВОТНЫХ( ЛИСА КРАДЕТСЯ, ЗАЯЦ ПРЫГАЕТ). ДВИГАТЕЛЬНУЮ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ МОЖНО ПРОВЕСТИ В ВИДЕ ЗАДАНИЙ-ЗАГАДОК: «КТО В ЛЕСУ ЖИВЕТ?», «НА ПТИЧЬЕМ ДВОРЕ», «В БОЛОТЕ». НА ЗАНЯТИЯХ НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛЮБУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ, ЧТОБЫ СМЕНИТЬ ПОЗУ ДЕТЕЙ, ВСТАТЬ, ПРОЙТИ ПО ГРУППЕ.