

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

- старайтесь выполнять упражнения вместе с ребёнком;
- постоянно наблюдайте за ним; если у ребёнка пропал интерес к занятиям, то видоизмените упражнение. Предложите выполнение комплекса под музыку или придумайте ему какую-то сказку и т.д.;
- упражнения физической паузы периодически заменяйте другими с учётом, что всегда обязательным является упражнение на потягивание;
- не включайте в комплекс пятиминутки сложных движений, требующих значительной физической нагрузки – они должны способствовать расслаблению мускулатуры;
- создайте доброжелательную атмосферу, не делайте грубых критических замечаний, не одёргивайте ребёнка – это может оттолкнуть его не только от занятий, но и от общения с вами;
- старайтесь максимально сосредоточить внимание ребёнка на выполняемых упражнениях, а в основе полного внимания всегда лежит интерес к тому, что делаешь.

УЧИТЕСЬ И СОВЕРШЕНСТВУЙТЕСЬ ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ.



📍 г. Владивосток, ул. Сахалинская 1а
🏢 КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №3»
📍 Здоровье и благополучие Дальнего Востока
✉ rcozmp@pol3.ru
🌐 pol3.ru
📞 pol3vld
🏢 КГБУЗ Поликлиника 3
🏠 Рцоз Мп



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ПЕРВОКЛАШКИ





Первый класс

— очень ответственный период в жизни каждого ребёнка. Новый коллектив, необходимость соблюдения дисциплины, сам процесс обучения, требующий усидчивости и концентрации внимания — всё это вызывает большие нагрузки на организм 6-7-летнего ребёнка. В силу своих физиологических особенностей дети этого возраста не могут долго заниматься одной и той же работой, сидеть неподвижно и молча, поскольку они способны сохранять активное внимание всего 15-20 минут. Затем наступает утомление, и дети начинают отвлекаться.

Поэтому физкультурные минутки представляют собой важное оздоровительное мероприятие, содействующее предупреждению утомления и повышению работоспособности учащихся. Для первоклассника очень важно проведение физкультминуток в ходе урока, а

также - дома при выполнении какого-либо задания в статической позе или занятиях у компьютера.

После физкультурной паузы усиливаются дыхание и кровообращение, уменьшаются застойные явления в сосудах нижних конечностей и органах таза, повышаются внимание, умственная работоспособность, мышечный тонус, улучшается осанка.

При проведении физкультминутки должен быть обеспечен доступ свежего воздуха. Физкультурная пауза продолжается 2-3 минуты и включает 3-4 простых упражнения для конечностей и туловища. Снять «общее» мышечное утомление можно, используя следующий комплекс, выполняемый стоя:

«ПЛОВЕЦ» - ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, колени полусогнуты. Поднять согнутые в локтях руки перед грудью ладонями вниз и медленно выполнять пружинные движения руками вперёд —

в стороны — назад, имитируя движения при плавании брассом. Выполнять плавно, не спеша, с максимальным расслаблением мышц 8-10 круговых движений в горизонтальной плоскости, не опуская руки вниз.

«ГРЕБЕЦ» - руки опущены, одновременно с медленным вдохом поднять прямые руки перед собой вверх. С медленным выдохом наклониться вперёд, не сгибая руки, опустить их вниз и отвести назад по дуге. Повторить движения 4-6 раз.

«ЧЕРПАЕМ МОРЕ, РАЗВОДИМ ОБЛАКА» - руки опущены, левая нога стоит впереди, колени полусогнуты. С медленным вдохом поднять прямые руки через стороны вверх (ладонями, обращёнными друг к другу), прогнуться назад. Наклоняя туловище вперёд и делая медленный выдох, скрестить руки перед коленями. Выполнить упражнение 4-6 раз.

