

Физкультминутка

Во время занятий за столом ребенок быстро устает. Предлагаем сделать зарядку на расслабление мышц шеи, спины и рук!

Текст: **Светлана Крымова**, комплекс подготовила **Вера Капустина**, тренер-преподаватель по спортивной гимнастике

Вам понадобится:

- детский стульчик
- обычный стол

Какими бы интересными и познавательными ни были занятия малыша, во всем нужно знать меру. Если ваш дошколенок просидел за лепкой или рисованием больше 15–20 минут, то перерыв ему просто необходим. Длительное напряжение мышц спины при сидении на одном месте вредит осанке и общему состоянию организма. Почувствовав усталость, малыш скоро станет вялым и капризным, и польза от таких, пусть и очень интеллектуальных, занятий, будет минимальной. Что же следует предпринять, чтобы правильно организовать

процесс обучения дошкольника? Во-первых, не стоит в один день предлагать ребенку сразу несколько „застольных” занятий, даже если он их очень любит (рассматривание картинок в книжках, рисование, изготовление поделок и т.д.). Во-вторых, любителям сидячего образа жизни чаще предлагайте сменить дислокацию: то за столом, то на полу, то на диване... И конечно, не забывайте включать в ваш распорядок дня подвижные игры и прогулки на свежем воздухе. А данный комплекс поможет вашему крохе расслабить мышцы спины, шеи и рук. 🧘

Рисунки: Дмитрий Кудряков



1 „Ежик колючий”

Малыш стоит, сжав руки в кулачки. Начинает медленно поднимать их вверх и одновременно резко выпрямляет пальцы, а потом опять сжимает в кулачки. Когда выпрямленные руки окажутся наверху, малыш так же медленно опускает их вниз и при этом теперь уже резко сжимает кулачки. В завершение ребенку нужно слегка потрясти кистями рук.

Такую разминку можно выполнять как в перерывах между занятиями, так и в завершение всех „сидячих” уроков



2 „Потянись к солнышку”

Ребенок сцепляет пальцы в замок, поднимает руки вверх и старательно тянется за ними всем телом. Затем медленно опускает руки вниз (через стороны), немного наклоняется вперед, голову опускает вниз и расслабляется, слегка потряхивает руками (5–10 секунд).

3 „Одуванчик на ветру”

Ноги — на ширине плеч, руки — на поясе, глаза закрыты. Малыш медленно (!) опускает голову на грудь, затем поднимает ее и наклоняет вправо, касаясь правым ушком плеча, затем то же самое делает в левую сторону и опять вперед (3–4 подхода).

4 „Кошечка”

Малыш ставит руки на пояс, немного приседает и округляет спинку, локти старается развернуть вперед. Выпрямляет ноги, расправляет спину, локти отводит назад и пытается свести лопатки, прогибается в спине, голову откидывает назад (4–6 раз).



5 „Рубим дрова”

Ребенок складывает руки в замок, поднимает их над головой и резко опускает вниз — „рубит дрова” (6–8 раз). Затем расслабляет руки.



6 „Пружинка”

Кроха упирается руками в стол, приседает пружинящими движениями (5–6 раз в среднем темпе).



7 „Соня-засоня”

Сидя на стуле, малыш откидывается на спинку, закрывает глаза и опускает подбородок на грудь. Замирает в таком положении на 3 секунды. Затем открывает глаза, запрокидывает голову назад и смотрит в потолок. Повторяет упражнение 3–4 раза в медленном темпе.