



## ***Рекомендации по проведению физкультурных минуток в работе с детьми с задержкой психического развития***

1. Необходимо учитывать возраст и психофизическое развитие детей с задержкой психического развития.
2. Желательно, чтобы упражнения были связаны с темой занятия, т.к. у детей с ЗПР переключение с одной деятельности на другую происходит труднее, чем у нормально развивающихся детей.
3. Упражнения, используемые на фронтальном коррекционно – развивающем занятии, должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.
4. Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.
5. Рекомендуется подбирать такие упражнения, в которые включаются движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем.
6. Упражнения, используемые в физкультурной минутке, должны быть эмоциональными, достаточно интенсивными (с включением 10–15 подскоков, 10 приседаний или 30 – 40 секунд бега на месте).
7. Необходимо знать, в какое время занятия проводить физкультурную минутку:
  - в средней группе на 9 – 11 минуте занятия, т.к. именно в это время наступает утомление;
  - в старшей группе – на 12 – 14 минуте;
  - в подготовительной группе – на 14 – 16 минуте.
8. Общая длительность физкультурной минутки составляет 1,5 – 2 минуты.
9. Учителю – дефектологу, работающему с детьми с ЗПР, рекомендуется проводить физкультурную минутку на 5 минут раньше, т.к. у детей данной категории утомление наступает раньше.
10. При необходимости возможно проведение двух физкультурных минуток на одном фронтальном коррекционно – развивающем занятии.
11. Упражнения повторяются 5 - 6 раз.
12. Физкультурная минутка должна выполнять смысловую нагрузку: на занятии по ФМП – с элементами счета, на обучении грамоте – насыщена изучаемым звуком и т.д.

### **Список использованных источников**

1. Ульяновская У.В. Дети с задержкой психического развития. Нижний Новгород, 1994.

