 **Памятка.**

**«Как проводить оздоровительные минутки**

**при выполнении домашних заданий.»**

 Оздоровительная минутка проводится через каждые 15-20 минут.

 Общая продолжительность минутки не более 3мин.

 Если ребёнок выполняет письменное задание, необходимо выполнить упражнение для рук

 После длительного сидения необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища.

Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме были мяч, скакалка, обруч, гантели.

 **Гимнастика для пальцев**

 Ладони рук положить на стол; поднять по одному пальцы сначала левой руки, а затем правой и в обратном порядке.

 Ладошки крепко прижать к столу и постепенно сгибать то средний, то
 указательный, то большой палец, остальные пальцы при этом должны
 постепенно подниматься вверх.

 Сжать пальцы рук в кулак и вращать кистью в разные стороны.

 Поставить руки на локоть, разомкнуть пальцы как можно шире и, медленно соединяя их, опускать руки.

* Перекатывать маленький шарик на столе с поворотами его в разные стороны
* Сложить ровно счетные палочки на столе.

 