**Памятка для родителей**

**«Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий»**

**- Оздоровительная минутка проводится через каждые 10 – 15 минут выполнения домашних заданий.**

**- Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут.**

**- Если ребёнок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнения для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т. д.**

**- Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой – для снятия напряжения. Они могут быть такими:**

 **А. «Моем руки» - энергичное потирание ладошкой о ладошку.**

 **Б. «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна.**

 **В. «Ловим бабочку» - воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно её поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.**

**- После длительного сидения ребёнку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.**

**- Если ваш ребёнок двигательно малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.**

**- Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т. д.**

**- Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребёнком. Только тогда он поймёт их важность и необходимость!**