****

**Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий первоклассников**

* **Оздоровительная минутка проводится через каждые 10 – 15 минут выполнения заданий.**
* **Общая продолжительность оздоровительных минутки не более 3 минут.**
* **Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнять упражнения для рук: сжимание и разжимание, 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 ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.**

* **После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивание, приседание, повороты туловища в разные стороны.**
* **Если ваш ребенок 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, скалка, обруч, гантели и т.д.**
* **Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!**

****

**ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!!!**