



## Памятка для родителей

*(как проводить оздоровительные минутки  
при выполнении домашних заданий школьником)*

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

Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут.

Если ребенок 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:

- «Моем руки» - энергичное потирание ладошкой о ладошку.
- «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна.
- «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 ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.

Если ваш ребенок двигателью 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 ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!