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

Оздоровительная минутка проводится через каждые 15-20 минут.

Общая продолжительность минутки не более 3 минут.

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 т        о 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 палочки на столе.