**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 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:

энергичное потирание ладошкой о ладошку.

попеременное, активное протирание воображаемого окна.

крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.

После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, 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, 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!

Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий:

Исходное положение — сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 5—6 раз.

Исходное положение — сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.

Исходное положение — сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки; вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

Исходное положение — сидя, посмотреть прямо перед собой 2—3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15—20 см от глаз, перевести взгляд на ко¬нец пальца и смотреть на него 3—5 секунд, затем опустить руку.

Исходное положение – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), проследить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох:). Повторить 5-6 раз.

«Рисование картины». Найти в комнате какой-нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.