**Физкультминутка**

Чтобы предупредить общее утомление от статичного напряжения при занятиях за столом ,следует предусмотреть проведение физических упражнений, так называемых физкультминуток с целью переключения ребенка с умственной деятельности на физическую.

Родители должны знать, о важности и необходимости физической разрядки для улучшения самочувствия ребенка. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Легко возбудимому предлагать спокойные упражнения в среднем темпе, для заторможенного малыша пригодны упражнения , активизирующие его мышечную систему.

В комплекс ,рассчитанный на 2 – 3 мин., следует включать знакомые детям упражнения для крупных групп мышц: наклоны, повороты, приседания, подскоки.

Физкультминутка должна быть радостной, увлекательной для ребенка, давать ему мышечную разрядку от сравнительно неподвижной позы и устойчивого внимания.

**Примерный комплекс №1**

1.И.п. :стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднимать руки вверх, одновременно сжимая и разжимая кулаки. Опускать через стороны вниз, так же сжимая и разжимая кулаки. (Повторить 3 – 4 раза )

2.И.п. :руки на поясе. Поднимать попеременно ноги, сгибая в коленях. (Повторить 4 раза каждой ногой)

3.И.п. :то же. Поворот вправо, правую руку в сторону. То же влево. (Повторить 3 раза в каждую сторону.)

4.Прыжки на месте (15)

5.Спокойная ходьба на месте, постепенно замедляя темп.

Можно выполнять под музыку.

**Пальчиковая гимнастика**

2. В гости

В гости к пальчику большому (выставляем вверх большие пальцы)

Приходили прямо к дому (соединяем под углом кончики пальцев обеих рук)

Указательный и средний,

Безымянный и последний, (поочередно называемые пальцы соединяются с большими на 2-х руках одновременно)

Сам мизинчик – малышок постучался на порог. (пальцы сжаты в кулак, вверх выставляем только мизинцы. Кулаки стучат друг о дружку.)

Вместе пальчики – друзья, друг без друга им нельзя) (ритмичное сжатие пальцев в кулак на обеих руках. Затем наоборот пальцы разжимают.

**Дыхательная гимнастика**

**«Пускаем мыльные пузыри»**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос опущенной головой. Повторить 3-5 раз.