

## ПАМЯТКА

### 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; Можно использовать пластиковые бутылочки 0,5 с водой. В качестве гантелей.

