*Приложение 1.*

**Схема использования физкультминуток для развития эмоциональной устойчивости дошкольников**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимный**  **момент** | **Понедель**  **ник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **Занятие** | Упражнения  для кистей  рук | Упражнения  для ушных  раковин | Упражнения  для глаз | Дыхательные  и звуковые  упражнения | Упражнения  для снятия  общего  утомления |
| **Свободная**  **деятельность**  **детей в**  **первой**  **половине**  **дня** | Вибро  гимнастика | Пальчиковая  гимнастика | Упражнения  с поперемен  ным  напряжением  и расслаблением | Игровые  имитационные  упражнения | Общеразвивающие  упражнения  под  стихотворный  текст |
| **Прогулка в**  **первой**  **половине**  **дня** | Упражнения  для глаз | Индивидуальная  работа с  детьми | Вибро  гимнастика | Специальные  подвижные  игры | Релаксационные  и дыхательные  упражнения |
| **Свободная**  **деятельность**  **детей во**  **второй**  **половине**  **дня** | Общеразвивающие  упражнения  под  стихотворный  текст | Упражнения  для снятия  общего  утомления | Игровые  имитационные  упражнения | Вибро  гимнастика | Упражнения  с поперемен  ным  напряжением  и расслаблением |
| **Прогулка во**  **второй**  **половине**  **дня** | Дыхательные  упражнения | Специальные  подвижные  игры | Релаксационные  и дыхательные  упражнения | Упражнения  для снятия  общего  утомления | Индивидуальная  работа с  детьми |