*Приложение 1.*

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимный****момент** | **Понедель****ник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **Занятие** | Упражнениядля кистейрук | Упражнениядля ушныхраковин | Упражнениядля глаз | Дыхательныеи звуковыеупражнения | Упражнениядля снятияобщегоутомления |
| **Свободная****деятельность****детей в****первой****половине****дня** | Виброгимнастика | Пальчиковаягимнастика | Упражненияс попеременнымнапряжениеми расслаблением | Игровыеимитационныеупражнения | Общеразвивающиеупражненияподстихотворныйтекст |
| **Прогулка в****первой****половине****дня** | Упражнениядля глаз | Индивидуальнаяработа сдетьми | Виброгимнастика | Специальныеподвижныеигры | Релаксационныеи дыхательныеупражнения  |
| **Свободная****деятельность****детей во****второй****половине****дня** | Общеразвивающиеупражненияподстихотворныйтекст | Упражнениядля снятияобщегоутомления | Игровыеимитационныеупражнения | Виброгимнастика | Упражненияс попеременнымнапряжениеми расслаблением |
| **Прогулка во****второй****половине****дня** | Дыхательныеупражнения | Специальныеподвижныеигры | Релаксационныеи дыхательныеупражнения | Упражнениядля снятияобщегоутомления | Индивидуальнаяработа сдетьми |