**Уважаемые родители. В связи с нахождением детей в режиме самоизоляции не забывайте о снятии напряжения с глаз. (** огромное количество советов от специалистов найдете в интернете**)**

**Физкультминутки для глаз.**

**«Бабочка»**

Спал цветок (Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).

Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)

**«Мостик»**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса (Закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют (Продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим. (Открывают глаза, взглядом рисуют мост)

Нарисуем букву «О», получается легко (Глазами рисуют букву «О»)

Вверх поднимем, глянем вниз (Глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо, влево повернем (Глазами двигают вправо-влево)

Заниматься вновь начнем. (Глазами смотрят вверх-вниз).

