******

**Гимнастика для глаз на дистанционном уроке**

В Санитарных правилах и нормах (СанПиН) до или после работы на компьютере или планшете

 детям рекомендуется делать простую гимнастику для глаз:

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и медленно посчитать до 5. Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза, досчитать до 3. Открыть их и посмотреть вдаль, досчитать до 5. Повторить 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперёд. Следить глазами, не поворачивая головы, за указательным пальцем вытянутой руки — медленно двигая им влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, досчитать до 4, потом посмотреть вдаль и досчитать до 6. Повторить 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая от одного до шести. Повторить 1-2 раза.