Худякова Оксана Геннадьевна 279-886-461

**Приложение8**

**Примером проведения физкультминутки могут служить упражнения для снятия утомления и расслабления глазных мышц**

-Смотреть прямо перед собой 2-3 сек.

- Поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 3-5 сек, опустить руку (4-5 раз)

- Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть на правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть на левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (3-4 раза).