**Игровые упражнения для снятия зрительного утомления**

**Световые ванны.**

На улице, закрыв глаза встаньте лицом к солнцу, поворачивайте голову то в одну, то в другую сторону: «Глазки солнцу покажу. «Здравствуй»-солнышку скажу.

**Упражнение «Бабочки»**

моргание глазами, как бабочка крылышками машет.

**Упражнение «Любопытная Варвара»**

Смотрит влево

Смотрит вправо

А потом опять вперед

Пусть Варвара отдохнет

Смотрит ввысь и смотрит вниз

Глаза закрыв обратно

Расслабиться приятно

**Массаж пальцев рук**

Петушок, петушок

Чистим мы твой гребешок

Долго первый зубчик трем

Ко второму перейдем.

Третий долго, долго трем

На четвертый перейдем

А потом клюв мы потрем

По головке проведем:

Вперед-назад, назад-вперед

Петя песенку поет.