**Рекомендации родителям #оставайтесь дома**

**Зрительная гимнастика**

1. Зажмурьте глаза на 10 сек.

2. Быстро моргайте в течение 5-10 сек.

3. Посмотрите вверх и вниз, при этом, не поворачивая головой;

4. Затем выполняйте круговые движения, как по циферблату, чередуя направление движения;

5. Делайте движения глазами, выписывая знак бесконечности.

**Непрерывная продолжительность работы с компьютером в формате развивающих игр**

Для дошкольников 5 лет - 10 минут.

Для дошкольников 6-7 лет - 15 минут.

Для детей 5 лет с хронической патологией и часто болеющих, в течение 2 недель после заболевания не более 7 минут.

Для детей 6 лет с хронической патологией и часто болеющих, в течение 2 недель после заболевания не более 10 минут.

Дети, отнесенные к группе риска по состоянию здоровья, не более 10 минут.

Дети дошкольного возраста могут работать с компьютером не чаще 3-х раз в неделю в дни максимальной работоспособности: вторник, среду и четверг.

**Обязательно оставляйте время для своих потребностей и нужд, работы и отдыха**

Пишите план на каждый день, как для детей, так и для себя. Составьте список фильмов, книг и дел, которые давно ждали своего часа. Общайтесь онлайн с друзьями и родными, с которыми давно не виделись.

Занимайтесь спортом, развивайтесь, учитесь.

Давно ли вы наводили порядок — «генералили» квартиру, выбрасывали ненужный хлам, перебирали гардероб?

Теперь можно завтракать, обедать и ужинать всей семьей. Наладить отношения и поговорить по душам.

Жизнь по природе своей непредсказуема, и всегда есть шанс, что произойдет что-то, чего мы не учли. Но помните, даже такая незапланированная ситуация может помочь нам взаимодействовать ещё больше с самыми родными и близкими, придавая ценность общению.