**ИСР 1.5. Упражнения для глаз**

1. Закройте глаза и сильно зажмурьтесь. После этого расслабьте мышцы глаз и лба. Повторить несколько раз.
2. Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.
3. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза.
4. Выпрямитесь, смотрите перед собой. Задержите взгляд на кончике носа на 5 секунд (рис.1.1), потом снова направьте его прямо (рис.1.2)



Рис. 1.1. Упражнение 4, часть 1

Источник: <https://spb.excimerclinic.ru/press/eyegimnastika/>



Рис. 1.1. Упражнение 4, часть 1

Источник: <https://spb.excimerclinic.ru/press/eyegimnastika/>

1. Комплекс упражнений (рис. 2)

* Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.
* Вращайте глазами по часовой стрелке. Повторите то же самое в противоположную сторону.
* Двигайте глазами вверх и вниз, из стороны в сторону, при этом голова должна оставаться неподвижной.



Рис. 2. Упражнение для глаз.

Источник: <https://www.optix.su/blog/uprazhneniya-dlya-glaz-na-kazhdyj-den/>

1. Нарисуйте глазами букву S — сначала горизонтальную, затем вертикальную. Также можно выполнять любые другие узоры глазами. (рис. 2)



Рис. 3. Варианты движений глазами.

Источник: <http://fit4brain.com/8909>