

## **Гимнастика для глаз**

1. Крепко закрыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
2. Положить три пальца соответствующей руки на закрытые глаза и слегка надавить на них. Удерживать руки на веках в течение 1-3 секунд. Повторить 3-4 раза.
3. Не меняя положение головы, начать медленно переводить взгляд справа налево, с потолка на пол и обратно. Повторить 8-12 раз.
4. Вытянуть правую руку и поднять указательный палец. Посмотреть на него в течение 3-5 секунд обоими глазами. После этого на 3-5 секунд закрыть один глаз и смотреть другим. Затем снова посмотреть двумя. То же самое сделать для другого глаза. Повторить 6-8 раз.
5. Положить пальцы на виски и следка сдавить их подушечками. После этого 10 раз моргнуть в быстром темпе, не зажмуриваясь. Затем закрыть глаза и расслабить веки, глубоко вдохнуть 2-3 раза. Повторить 3 раза.
6. Быстро поморгать 2 минуты, не зажмуриваясь.
7. На 3-5 секунд крепко зажмуриться, после чего на 3-5 секунд открыть глаза. Повторить 7 раз.
8. Перемещать в разных направлениях взгляд: по кругу (сначала по, затем против часовой стрелки), влево-вправо, вверх-вниз, рисуя восьмёрку.
9. Положить три пальца соответствующей руки на верхние веки и слегка нажать. Через 1-2 секунды можно убрать пальцы с век. Повторить 3 раза.
10. Встать около окна и сосредоточить взгляд на предмете, который находится близко от вас. Затем перевести свой взгляд на дальний объект за окном. Повторить 10 раз.