***КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ***

**Упражнение 1** (сидя)

1. Крепко закрыть глаза на 3-5 сек.
2. Открыть глаза на 3-5 сек. (Повторять 6-8 раз)

**Упражнение 2** (сидя)

1. Быстрое моргание 1-2 мин.
2. Закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. (Повторять 4-5 раз)

**Упражнение 3** (стоя)

1. Смотреть прямо вдаль 2-3 сек.
2. Поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25-30 см, направить взгляд на палец на 3-5 сек (действие лечебное).

**Упражнение 4** (стоя)

1. Закрыть веки.
2. Массировать глаза круговыми движениями в течение 1мин (расслабляет мышцы, улучшает кровообращение).

**Упражнение 5** (сидя)

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки обоих глаз.
2. Спустя 2-3 сек снять пальцы с век.

**Упражнение 6**

1. Поднять взгляд кверху.
2. Опустить взгляд вниз.
3. Отвести взгляд в правую сторону.
4. Отвести взгляд в левую сторону.