*Глаза работают благодаря мускулам, а мускулы надо тренировать. Движения глазами лучше всего делать утром или вечером, перед сном. Каждое упражнение повторять 5-30 раз, начинайте с малого , постепенно увеличивайте нагрузку. Движения плавные, без рывков, между упражнениями полезно поморгать. И не забудьте снять очки или контактные линзы.*

Упражнение №1.

*«Смотрим в окно»*

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далёкий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырёх разноудалённых объектах.

Упражнение №2.

*«Массаж»*

Делаем « взгляд испуганного человека». Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз.

Упражнение№3.

*«Гидромассаж»*

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой, затем холодной. Перед сном всё в обратном порядке: промываем холодной водой, потом горячей.

Упражнение №4.

*«Рисуем картинку»*

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза тёплыми ладонями , скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение №5.

*«Стреляем глазками»*

* Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
* Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
* Ведём взгляд от внутреннего угла правого глаза и наружного угла левого глаза вверх к наружному углу правого глаза и внутреннему углу левого. Затем - в обратную сторону.
* Рисуем взглядом квадрат.
* Рисуем глазами бантик.
* Обводим взглядом ромб.
* Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом - против.
* Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям в квадрате.
* Часто- часто моргаем веками.

Т. Улиско

С. Берёзкина