***Комплекс упражнений гимнастики для глаз***

1. Быстро поморгайте, закройте глаза и посидите спокойно, медленно считая до 5. Повторите 4- 5 раз.
2. Крепко зажмурьте глаза (сосчитайте до 3), откройте глаза и посмотрите вдаль (сосчитайте до 5). Повторите 4- 5 раз.
3. Вытяните правую руку вперед. Следите глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторите 4- 5 раз.
4. Посмотрите на указательный палец вытянутой руки на счет1 – 4, потом переведите взор вдаль на счет 1 – 6. Повторите 4- 5 раз.
5. В среднем темпе проделайте 3 – 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотрите вдаль на счет 1-6. Повторите 1 - 2 раза.

Литература

1. Югова Н.Л., Хлобыстова И. Ю. Поурочные разработки по информатике: 6 класс.- М.:ВАКО, 2010. – 160с. – (В помощь школьному учителю).