**Картотека упражнений для глаз.**

**Глаза вверх.**

Глубоко вдохните и посмотрите на переносицу. Задержите глаза в этом положении на три счета(1,2,3).Затем, медленно вдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте и на 5 сек.- чтобы они отдохнули.Повторите упражнение два раза.

**На кончик носа.**

Едленно и глубоко вдохните и посмотрите на кончик носа. Задержитесь в таком положении на 5сек., после чего на выдохе верните глаза в исходное положение.Т еперь закройте глазана 5сек.,при этом дыхание спокойное.Повторите упражнение два раза.

**Влево- вправо.**

На вдохе медленно поверните глаза влево.Затем на выдохе верните глаза в исходное положение.Так же поверните глаза вправо и снова вернитесь в исходное положение.Выполнив упражнение,закройте глаза на 5сек. Повторите два раза.

**«Уголки».**

На вдохе, не поднимая головы,посмотрите в правый угол, а на выдохе верните глаза в исходное положение.После этого снова глубоко вдохните и посмотрите в левый нижний угол . Выдыхая , верните глаза в исходное положение.Закройте глаза на 5сек. Теперь повторите упражнение,начав с левого верхнего угла и правого нижнего угла.

**«Часики».**

На вдохе, держа голову прямо, опустите глаза вниз и медленно поворачивайте их по часовой стрелке.Остановитесь в самой верхней точке – на «12 часах» и, выдыхая, начните движение в обратную сторону, до «6 часов». Получится, что вы обвели глазами два полукруга. Закройте глаза на 5 сек. Для начала выполните упражнение один раз. Если глаза не болят, через несколько дней можно сделать два-три повтора.