**Описание**

**1. Упражнение Вращение.**

Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону. По 10 раз туда и обратно. А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.  
  
**2. Упражнение Во все стороны.**

Не поворачивая головы, двигайте глазами вверх – вниз, вправо – влево. По 10 – 15 раз.  
  
**3. Упражнение Пальчик.**  
Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами. Повторите это упражнение несколько раз.  
  
**4. Упражнение Кто там?**

Зажмурьтесь посильнее, а затем широко откройте глаза, словно вы чему-то очень удивились. Повторите это еще раз.  
  
**5. Упражнение Моргание.**

Поморгай, быстро и сильно сжимая веки. Как можно больше и быстрее.  
 **6. Упражнение Сон.**

А теперь закройте глаза и расслабьтесь, будто собираетесь спать. Подумайте о чем-нибудь очень приятном.