**Гимнастика для глаз**

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторите 10-12 раз.

2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторите 10-12 раз.

1. Прикрепите на оконном стекле, на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторите 10-12 раз.
2. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, а затем откройте на 3-5 секунд. Повторите 5-7 раз. Это упражнение укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение.
3. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами различные фигуры в пространстве по горизонтали, по вертикали, по диагонали.

Повторите 5-7 раз в каждом направлении.

1. Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторите 10-12 раз.
2. Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторите 5-7 раз в каждом направлении.
3. Закройте глаза и прикройте их ладонями. Представьте ровный черный цвет, который нужно стараться удерживать как можно дольше (оптимально 5 минут). Это упражнение для релаксации желательно выполнять при любом удобном случае.