**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ.**  
1. На счет 1-4 **закрыть глаза с напряжением**, на счет 1-6 **раскрыть глаза**.

2. **Посмотреть на кончик носа** на счет 1-4, потом **перевести взгляд вдал**ь на счет 1-6

.   
3. Не поворачивая головы, медленно делать **круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево** и в **обратную сторону**: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть **вдаль** на счет 1-6.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счет 1-4 - **вверх**, на счет 1-6 - **прямо**; затем так же **вниз-прямо**, **вправо-прямо**, **влево-прямо**. Проделать движение глазами **по диагонали** сначала в одну, потом в другую сторону, затем посмотреть прямо, на счет 1-6.

5. Посмотреть **на кончик указательного пальца**, удаленного от глаз на расстоянии 25-30 см, на счет 1-4 медленно **приблизить его к кончику носа**, потом, опять же глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.

6. **"Метка на стекле":** переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3-5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.

7. Перемещать взгляд **по траекториям**, изображенным на больших плакатах: **по восьмерке, по часовой стрелке и против.**  
Упражнения выбираются по желанию, **каждое из них повторяется 4-5 раз**. Общая длительность упражнений должна равняться .