**Упражнения на снятие зрительного утомления, на восстановление работы мышц глаза**

1.Исходное положение - сидя. Перед ребенком печатная буква «М». взглянуть сначала на одну прямую линию, затем на другую, третью, четвертую и начать сначала.

2.Исходное положение - сидя. Плотно закрыть глаза и широко открывать левый и правый глаз поочередно с интервалом 30 секунд (пять-шесть раз подряд).

3.Исходное положение - сидя. Вращение глазами по кругу по 30 секунд (три раза в каждую сторону).

4.Исходное положение - сидя. Делать то же, что и в предыдущем упражнении, но с закрытыми глазами.

5.Исходное положение - сидя. Быстрое моргание в течение 1-1,5 минут.

6.Исходное положение - сидя. Закрыть глаза и внутренними мышцами глаз сильно сдавить глаза на 2-3 секунды.

7.Исходное положение - сидя или стоя. Поднять голову, посмотреть на левый, правый верхний угол комнаты (три-четыре раза).