**Комплекс упражнений гимнастики для глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурит глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазными яблоками в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.
6. Выполняется сидя. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох. Повторить 5-6 раз.
7. Выполняется сидя. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 5-6 раз.
8. Выполняется сидя. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
9. Выполняется сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем сделать ими круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.
10. Выполняется сидя. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раза.

Указанные упражнения выполняются по возможности в середине каждого урока, а также на перемене и обязательно через каждые 40-50 минут зрительной работы в домашних условиях. Продолжительность одной тренировки в пределах 3-5 минут.

Обучать детей упражнениям для глаз можно, начиная уже с 2-3-х лет.

Превратив эти упражнения из игры в привычку, можно добиться того, чтобы ребенок включал упражнения в комплекс поведенческих гигиенических процедур.