**Гимнастика для глаз**

* Зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой их. Повтори это 4-6 раз.
* Поглаживай в течение 1 минуты веки кончиками пальцев.
* Делай круговые движения глазами: Налево - вверх - направо - вниз - направо - вверх - налево - вниз. Повтори 10 раз.
* Вытяни вперёд руку. Следи за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом отодвигай обратно. Повтори 5 раз.
* Посмотри в окно, найди самую дальнюю точку и задержи на ней взгляд.
* Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., перевести взор на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 4-5 раз.
* Закрыть глаза, поглаживать верхние веки от носа к вискам, а нижние – от висков к носу. 20-30 секунд.

«Мечталка».

Такие упражнения снимают спазм цилиарных мышц.

Закрыть глаза, положить на них тёплые ладошки, но не давить на веки. Расслабиться и, всматриваясь в темноту перед глазами, представить, что разглядываешь тёмное небо. (30-40 сек.).

Открыть глаза, широко и радостно улыбнуться (до 5 сек.)

«Смотрелки».

* Закрыть глаза, сильно зажмуриться на 15-20 сек.
* Открыть глаза, посмотреть вдаль, т.е. задуматься.
* При открытых глазах сделать массаж двух точек (внутренний конец бровей): погладить точки (до 5 сек.) а потом надавить на них (20-30 сек.).
* Закрыть глаза, вдох – носом: шумный, мощный короткий; выдох – со звуком «ах», «ух».
* Расслабить мышцы лица, т.е. отпустить нижнюю челюсть, дышать спокойно.

«Рисовать брови».

* Закрыть глаза, тёплыми пальцами «нарисовать» под бровями дугу. «Рисовать» от носа к вискам. На виски не давить (10-15 раз).
* «Рисовать» так же, но над бровями.
* Открыть глаза, посмотреть вдаль.

«Глаза устали» (выполняются стоя или сидя).

* Закрыть глаза зажмуриться. Открыть глаза, смотреть вдаль. Дыхание ритмичное. Упражнение выполняется 3 раза.
* Не поворачивая голову смотреть: вправо 1сек. – вдаль 3 сек.; влево 1 сек. – вдаль 3 сек.; вниз 1 сек. – вдаль 3 сек.; вверх 1 сек. – вдаль 3 сек.;
* Смотреть на переносицу 2 сек.; смотреть вдаль 3 сек.. Повторить 3 раза.
* Не поворачивая голову медленно смотреть вверх, вправо, вниз, влево и в обратную сторону – потом вдаль .
* Смотреть на палец вытянутой руки 2 сек. – потом вдаль 3-4 сек.
* Закрыть глаза. Шумно вдохнуть. Шумно выдохнуть.

«Подышим».

* Сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к столу, выдох. Повторить 3-4 раза.
* Откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть, глядеть вдаль. 4-5 раз.
* Руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. 6 раз.
* Голова прямо. Поднять глаза к верху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой. 5-6 раз. Затем закрыть глаза на 8-10 сек.
* Руки вытянуть вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Следить за руками, не поднимая головы. Вдох. Руки опустить. Выдох. 4-5 раз.

Гимнастика для глаз, метод Бейтса

* Держать карандаш в вытянутой руке, сосредоточив на нем взгляд. Медленно приближайте карандаш к своему носу, не отводя взгляда. Затем также медленно снова вытяните руку.