

# УПРАЖНЕНИЯ

## ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ ГЛАЗ

1. Крепко зажмурить глаза на 3—5 секунд, затем открыть.
2. Быстро моргать глазами в течение 30—60 секунд.
3. Поставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3—5 секунд, затем опустить руку.
4. Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, медленно согнуть палец и приблизить его к глазам (в течение 3—5 секунд).
5. Отвести правую руку в сторону, медленно передвинуть палец согнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить упражнение, перемещая палец слева направо.
6. Приложить палец к носу, смотреть на него, затем убрать и перевести взгляд на кончик носа. Закрыть глаза и посмотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.
7. Смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 сек, затем перевести взор на кончик носа на 3—5 сек.
8. Производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30—35 см от глаз, при этом следить за кончиком пальца.
9. Отвести взгляд вправо, влево, не поворачивая головы.
10. Поднять глаза вверх, голова неподвижна. Затем опустить взгляд вниз.