**Упражнения для глаз**

**Комплекс № 1**

1. Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. ***Повторить 5-6 раз.***
2. Быстро моргать в течение 15 сек. ***Повторить 3-4 раза.***
3. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты

**Комплекс № 2**

1. Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца.***Повторить 5-6 раз.***
2. Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. ***Повторить 3-4 раза в каждую сторону***