**Гимнастика для глаз**

Можно выборочно выполнять упражнения, которые понравились или запомнились больше всего.

1. Зажмуривание. Сядьте на стул и зажмурьтесь. Разомкните веки. Повторите упражнение 8 раз с интервалом в 5-10 секунд.
2. Моргание. Это упражнение выполняется 1-2 минуты.
3. Перемещения взгляда. Стоя, смотрите сначала влево, а потом вправо. Перемещайте взгляд снизу вверх.
4. Быстрые моргания с сильным сжиманием век. Открывайте и закрывайте глаза через сопротивление. Повторяйте действия 5-10 раз.
5. Восьмерки. Выполняйте движения глазами, рисуя цифру «8».
6. Вертикали, горизонтали, диагонали и круги. Рисуйте прямые линии и другие фигуры. Следите за тем, чтобы диапазон движений был как можно более широким, но не допускайте перенапряжения глаз.
7. Давление. Положите указательные пальцы на надбровные души и приподнимайте их. Повторите упражнение 10-12 раз.
8. Близко-далеко. Фокусируйтесь то на близко, то на далеко расположенных предметах. Лучше выполнять гимнастику на открытых пространствах. В этом случае вы сможете выбрать предметы на достаточно далеком расстоянии и максимально концентрироваться, рассматривая их.
9. Расслабление. Упражнение заключается в расслаблении открытых глаз в полной темноте, которая достигается благодаря собственным ладоням, сомкнутым над носом.