**Гимнастика для глаз «Зоркие глазки»**

Зрительная гимнастика помогает профилактике глазных заболеваний, улучшению зрения, уменьшению утомления глаз и восстановлению зрения.

1. Сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть

на 3-5 сек. Повторить 6 - 8 раз.

1. Сидя, быстрые моргания в течение 1 -2 минут.
2. Сидя, смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 сек.

Повторить 6 – 8 раз.

1. Сидя, посмотреть вверх, вниз, вправо, влево.

Повторить 6 – 8 раз.

1. Стоя, смотреть прямо перед собой 2-3 сек., поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5сек. Повторить 10 - 12 раз.
2. Стоя, поднять полусогнутую руку вверх, смотреть на палец. Медленно опускать руку вниз и следить глазами за пальцем. То же снизу вверх.
3. Аналогично двигать рукой вправо – влево.
4. Сидя, вращать глазами: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.
5. Сидя, закрыть глаза, массировать веки в течение 1 минуты. Веки, массировать с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

**Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!**