Приложение 3

**Гимнастика для глаз**.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 3 раза.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3) открыть их и посмотреть вдаль (считать до5 ). Повторить 3 раза.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 3раза.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 5-6.Повторить 3 раза.

В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль. Повторить 1-2 раза.