

## Разминка для глаз

После каждых 10 минут занятия необходимо провести разминку для глаз:

1. Часто поморгай несколько раз. Закрой глаза и спокойно сосчитай до 5. Повтори упражнение 4-5 раз.

2. Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3. Затем открой глаза и посмотри вдаль, сосчитай до 5. Повтори упражнение 4-5 раз.

3. Вытяни правую руку вперед. Медленно двигай указательным пальцем влево-вправо, вверх-вниз и следи за ним взглядом. Голову держи неподвижно. Повтори упражнение 4-5 раз.

4. Вытяни руку вперед. Слегка согни ее в локте. Посмотри на указательный палец, сосчитай до 4. Затем переведи взгляд вдаль и сосчитай до 6. Повтори упражнение 4-5 раз.

5. Проделай в среднем темпе 3-4 круговых движения глазами вправо, затем столько же – влево. Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль и сосчитай до 6. Повтори упражнение 1-2 раза.