**УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОФИЛАКТИКУ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ**

1. Вращать глазками по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

1. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаза (1 мин).

Зорче глазки чтоб глядели,

Разотрем их поскорее.

1. Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону) (10 раз).

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

1. Поднять глаза вверх, отпустить глаза, повернуть глаза в правую сторону, повернуть глаза в левую сторону (10 раз).

Глазки влево, глазки вправо,

Вверх и вниз! И все сначала!

1. Быстро моргать в течении 1-2 мин.

Быстро-быстро поморгай,

Потом глазками отдых дай.

1. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд. (6 раз).

Нужно глазки открывать,

Чудо чтоб не прозевать.