**Комплекс гимнастики для глаз**

* Поочерёдно зажмуривать и открывать глаза с периодичностью 3–5 секунд.
* Скоростное моргание в течение 10–15 секунд, затем остановиться на 7–10.
* Круговыми движениями указательного пальца массажировать закрытый глаз.
* Спокойные плавные горизонтальные движения глазами справа налево и наоборот, движения глазами по вертикали вверх-вниз.
* Необходимо вообразить вращающееся колесо, «поймать» взглядом точку и следить за её движением.
* Сконцентрировать взгляд на кончике носа, зафиксировать и держать до возникновения чувства утомления, затем расслабиться.
* Смотреть на указательный палец вытянутой правой руки до пяти секунд, закрыть левый глаз и, сгибая и разгибая правую руку, т. е. меняя расстояние продолжать сосредотачивать взгляд на указательном пальце правой руки. Сменить руки и повторить до восьми раз.
* «Точка на стекле». На уровне глаз поставить точку диаметром до пяти миллиметров, затем концентрировать взгляд в течение двух секунд на объекте за стеклом, находящимся за меткой, потом перевести взгляд на точку, затем вновь на объект. Это упражнение практикуем в течение семи минут.