**Тренинг по снятию усталости глаз и улучшению зрения**

1. Рисование «ленивых восьмерок» глазами.
2. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время. Повторять 6-8 раз.
3. Быстро моргать в течение 10-12 секунд. Открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд. Повторять 3 раза.
4. Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца. Повторять в течении 20-30 секунд.
5. **Рисуй глазами треугольник.**

Рисуй глазами треугольник

Теперь его переверни.

Вершиной вниз.

И вновь глазами

Ты по периметру веди.

1. **Рисуй восьмерку вертикально.**

Ты головою не крути,

А лишь глазами осторожно

Ты вдоль по линиям води.

И на бочок ее клади.

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись.

Зажмурься крепко, не ленись.

1. **Часики**

Не поворачивая головы, вращать глазами в разные стороны, по кругу.

1. **Облако**

Нарисуйте глазами облако на потолке класса и проследите путь снежинки до земли.

1. **«День—ночь»**

На слово «ночь» – крепко зажмурить глаза на 5 сек., на слово «день» – открыть глаза на 5 сек. Повторить 5–8 раз.

1. **«Сережки»**

Массировать мочки ушных раковин (зажать мочки уха большим и указательным пальцами).

1. **«Буратино»**

Выполняется сидя. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох. Наклонившись вперед, к стулу, – выдох. Повторить 5–10 раз.

1. **«Зоркие глазки»** (упражнение служит для профилактики нарушений зрения)

Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.