**Упражнения при подготовке домашних заданий**

**Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления** во время выполнения домашних заданий:

* Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать вдох. Повторить 5-6 раз.
* Исходное положение – сидя, отклонившись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.
* Исходное положение – сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.
* Исходное положение – сидя, посмотреть прямо перед собой 2-3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15 – 20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд, затем отпустить руку.
* Исходное положение – сидя, руки вперед, посмотреть на кончик пальцев, поднять руки вверх (вдох), проследить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.
* «Рисовать картины». Найти глазами в комнате какой-нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.