***Приложение 4***

**Комплекс упражнений для снижения утомления глаз**

* Сидеть с закрытыми глазами, расслабив мышцы лица, 10—15 с.
* Выполнить движение глазными яблоками; 1 — вправо — вверх; влево — вверх; вправо — вниз; влево — вниз; 18—20 с.
* Закрыть глаза и выполнить самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами лёгкие круговые по­глаживающие движения от носа наружу 20—30 с. Затем поси­деть спокойно с закрытыми глазами 10—15 с.
* Сидеть с закрытыми глазами. Не открывая глаз, круговыми движениями глазными яблоками, по 2—3 раза в каждую сто­рону.
* 1 — с напряжением закрыть (зажмурить) глаза. 2 — раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 3—5 раз. Посидеть с за­крытыми глазами 10—15 с.
* Сидеть в расслабленном состоянии с закрытыми глазами 10—15 с.
* Смотреть вдаль 2—3 с. 2 — перевести взгляд на кончик паль­ца, поставленного перед глазами на расстоянии 25—30 см, и смотреть на него 3—5 с. Повторить 10—12 раз.
* Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, а затем открыть на 3—5 с. Повторить 6—8 раз.
* Закрыть глаза и выполнить круговые движения глазными яб­локами вправо и влево 15—20 с.
* Закрыть глаза, подушечками трех пальцев каждой руки легко надавливать на верхнее веко 2—3 с. Затем снять пальцы с ве­ка и посидеть с закрытыми глазами 2—3 с. Повторить 3—4 раза.
* 15 колебательных движений глазами по горизонтали спра­ва — налево, слева — направо, по вертикали вверх — вниз, вниз — вверх.