

## Гімнастика для очей

( бажано звучання розслаблених мелодій)

1. Глибоко вдихніть. Замруживши очі якомога сильніше. Напружуйте м'язи шиї, обличчя, голови. Затримайте подих на 2-3 секунди. А потім швидко видихніть, широко відкривши на видиху очі. Повторіть 5 разів.
2. Закрийте очі, помасажуйте надбрівні дуги й нижні частини очиць круговими рухами – від носа до скронь.
3. Закрийте очі, розслабте брови. Поводіть очними яблуками зліва направо й справа наліво. Повторіть 10 разів.
4. Поставте великий палець правої руки перед собою на відстані 25-30 см від очей. Дивіться на нього двома очима, потім правим оком, закривши ліве, знову двома, потім лівим. Кожний раз по 2-5 секунд.
5. Покладіть кінчики пальців на скроні, злегка стиснувши їх 10 разів, і легко моргніть. Закрийте очі й відпочиньте, зробіть 2-3 глибоких вдихи. Повторіть три рази.