**Приложение № 3**
**«Гимнастика для глаз»**

1. Закройте глаза, расслабьте брови.
2. Медленно, чувствуя напряжение глазных мышц, переведите глаза в крайнее левое положение.
3. Медленно, с напряжением, переведите глаза вправо.

Повторите упражнение 3 раза.

В. Движение глазами по стрелкам.

С. 1. Глубоко вздохните, зажмурив глаза как можно сильнее.
2. Все мышцы шеи, лица и головы должна быть напряжены (в том числе и мышцы нижней челюсти).
3. Задержите дыхание на 2—3 минуты и старайтесь не расслабляться.
4. Быстро выдохните, широко открыв глаза и рот, не стесняясь выдохнуть громко.

Повторите упражнение 3 раза.

- Молодцы. Достаточно.