**Комплекс упражнений для улучшения зрения при близорукости**

В начале каждого упражнения закрыть глаза ладонями на 10-15 секунд, не нажимая при этом на глазные яблоки. Каждое упражнение повторять не менее 6 раз, по 2-3 раза в день

1. **Движение глазными яблоками вертикально: вверх-вниз**
2. Горизонтальные движения глаз: направо-налево
3. **Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении**
4. Движение глаз по диагонали: скосить глаз в левый нижний угол, затем по прямой перевести глаз вверх. Аналогично – в противоположном направлении
5. **Медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами “восьмёрку” в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали**
6. Сведите глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него – глаза легко “соединятся”
7. **Смотрите 5-6 секунд на большой палец правой руки, вытянутой на уровне глаз. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. Аналогично выполнить левой рукой. Упражнение повторить 5-7 раз в каждом направлении**
8. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе
9. **Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выходе глаза на 3-5 секунд**
10. Частое моргание глаз в течение 1-2 минут