Приложение 5

к СанПин 2.4.2.2821 – 10

**Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз.**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 – 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считая до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 – 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 – 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 – 6. Повторять 4 – 5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3 – 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторять 1 – 2 раза.