

### **Упражнения, рекомендуемые для профилактики утомления**

1. И. п. — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 сек., затем открыть глаза на 3—5 сек. Повторить 6—8 раз.

2. И. п. — сидя. Быстрые моргания в течение 1—2 мин.

3. И.п. — стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 сек., затем поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3—5 сек., после чего опустить руки. Повторить 10—12 раз.

4. И. п. — стоя; Вытянуть руку вперед, посмотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6—8 раз.

5. И. п. — сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 минуты.

6. И. п. — стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть двумя глазами на палец 3—5 сек., затем прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3—5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3—5 сек.

Аналогично повторить, смотря левым глазом на палец вытянутой левой руки. Повторить 5—6 раз.