**Зрительная гимнастика**

*Зрительная гимнастика снимает зрительное напряжение, является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Гимнастика для глаз обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата. Развивает концентрацию и координацию движений глаз. К тому же гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние человека, на работоспособность.*

**«Светофор»**

У дороги, словно в сказке*,                Взор переводят вверх, вниз*

На столбе живёт трёхглазка.         *Взор переводят вправо, влево.*

Всё мигает и мигает,                  *Моргают глазами.*

Ни на миг не засыпает.                 *Широко раскрывают глаза.*

Она транспорт стережёт,                *Глаза закрывают.*

Пешеходам путь даёт.                 *Широко открывают и закрывают глаза.*

*(повторить 2 – 3 раза)*