**Комплекс упражнений для улучшения зрения**

Большую известность получил комплекс упражнений Н. Исаевой. Он понравится тем, кто предпочитает заниматься лежа. Особенно полезно его выполнять тем, кто весь день на работе находится на ногах.

**Упражнение 1** Выполнять можно сидя, стоя или лежа. Посмотрите обоими глазами на пространство между бровями и попробуйте удержать взгляд в этом положении в течение пяти секунд. Каждый последующий день добавляйте по одной секунде, пока продолжительность упражнения не дойдет до одной-двух минут.

**Упражнение 2** Посмотрите обоими глазами на кончик носа и удержите взгляд в этом положении в течение пяти секунд. Добавляйте по одной секунде в день, пока не доведете продолжительность занятия до одной-двух минут.

**Упражнение 3** Его также можно выполнять в положении сидя, стоя или лежа. Посмотрите обоими глазами на левое плечо и удержите взгляд в этом положении в течение пяти секунд. Добавляйте по одной секунде в день, пока продолжительность занятия не доведете до одной-двух минут в день.

**Упражнение 4** Оно выполняется аналогично третьему, только на этот раз посмотрите обоими глазами на правое плечо. Удерживайте взгляд в течение пяти секунд. Это упражнение тоже надо будет довести до одной-двух минут в день.

**Упражнение 5** Вращайте обоими глазами по часовой стрелке, фиксируя взгляд на пространстве между бровями и кончиком носа, затем то же самое проделайте в противоположную сторону. Повторите упражнение четыре-пять раз.