

Комплексы упражнений для глаз.



От одного упражнения к
другому переходите щелчком
МЫШКИ

Упражнение №1

- 1.Закрывать глаза,сильно напрягая глазные мышцы,на счёт 1-4
- затем раскрыть глаза,расслабив мышцы глаз,посмотреть вдаль

- НАЧАЛИ

Второй раз закрыть глаза, сильно
напрягая глазные мышцы, на счёт 1-4

Продолжить

Третий раз закрыть глаза, сильно
напрягая глазные мышцы, на счёт 1-4

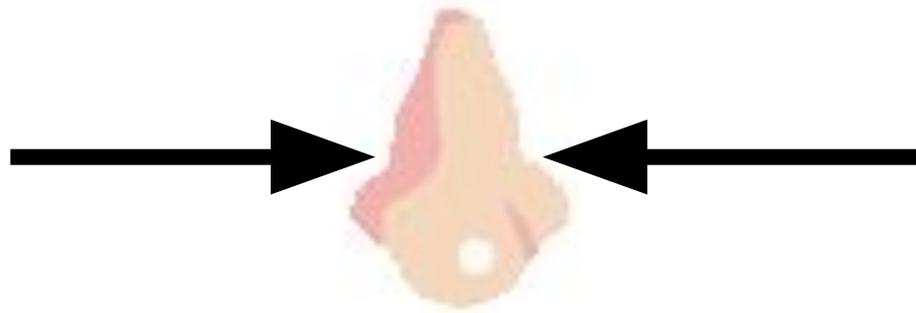
Продолжить

Четвертый раз закрыть глаза, сильно
напрягая глазные мышцы, на счёт 1-4

Продолжить

Упражнение №2

- Посмотрите на переносицу и задержите взор на счёт 1-4



Продолжить

- Посмотрите вдаль на счёт 1-6

Продолжить

Упражнение №3

- Не поворачивая головы, следить за корабликом

Продолжить



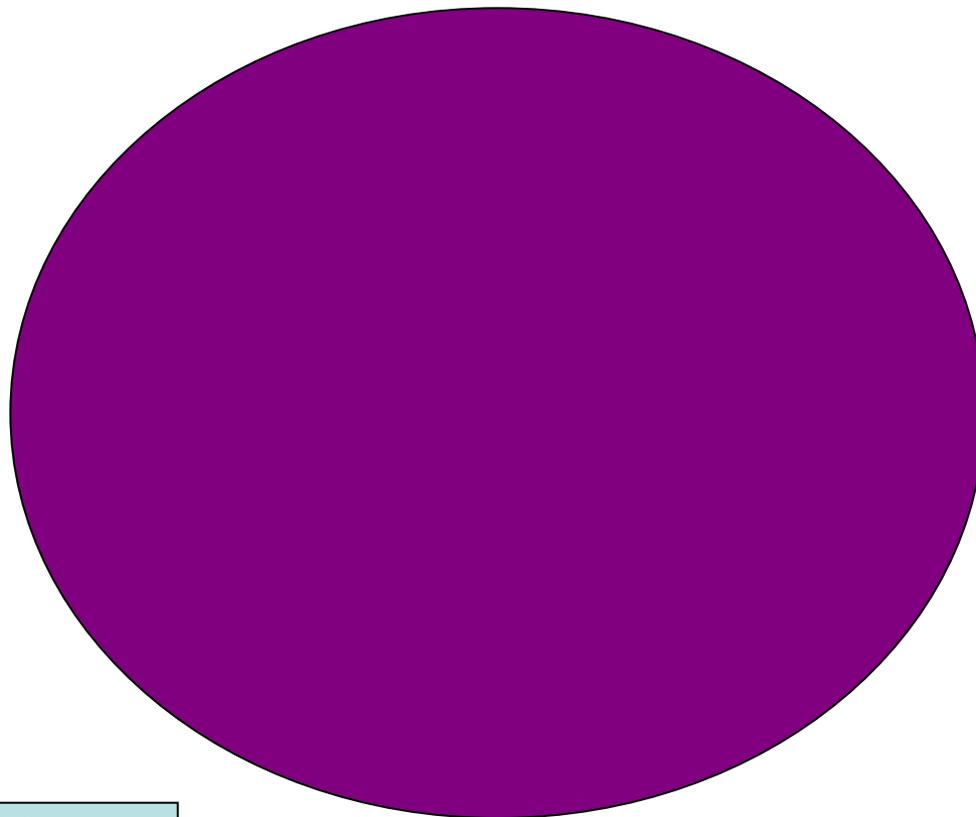
Упражнение №4

- Следите за движением предмета и угадайте что нарисовано

Продолжить



Если ты увидел это



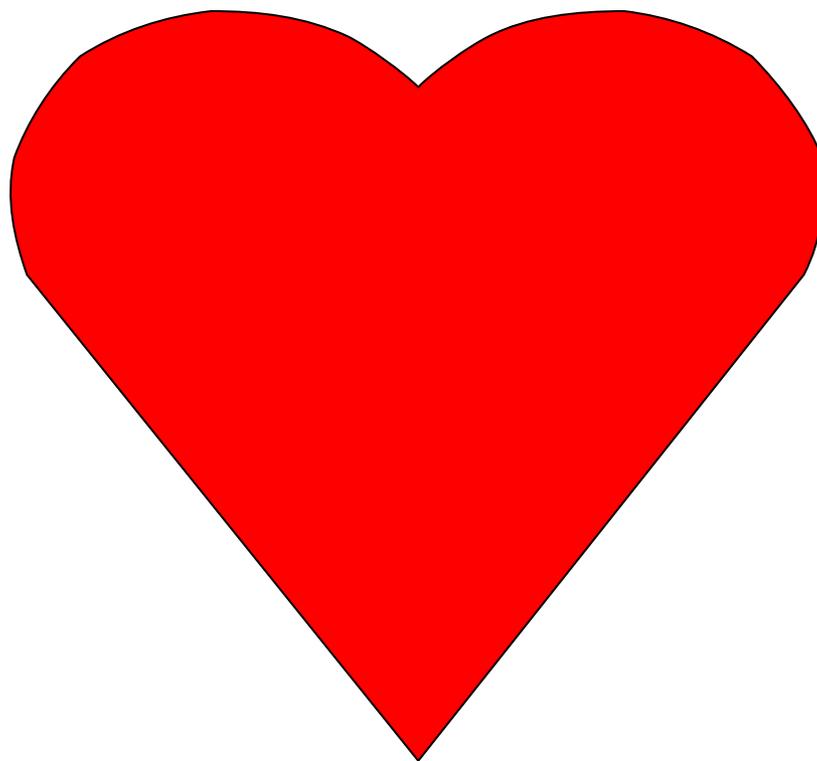
Продолжить

Молодец

Продолжить



Если ты увидел это



Продолжить

Дважды

Молодец



Если ты увидел это



Продолжить

Трижды

Молодец

КОНЕЦ!!!