

Берегите зрение



Гимнастика для глаз

Вращение



Не двигая головой,
начинайте
вращать глазами сначала
по часовой стрелке,
потом в обратную сторону.
По 10 раз туда и обратно.
А теперь то же самое, только
с
закрытыми глазами.



Во все стороны



Не поворачивая
головы, двигайте
глазами вверх – вниз,
вправо – влево.
По 10 – 15 раз.



Пальчик



Прижмите палец к переносице и посмотрите на него.

Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами.

Повторите это упражнение несколько раз.



Кто там?



Зажмурьтесь
посильнее, а затем
широко откройте
глаза, словно вы
чему-то очень
удивились.
Повторите
это еще раз.



Моргание



Поморгай, быстро и сильно сжимая веки. Как можно больше и быстрее.



Сон



А теперь закройте глаза
и расслабьтесь, будто
собираетесь спать.
Подумайте о чем-
нибудь
очень приятном.



Берегите зрение!

