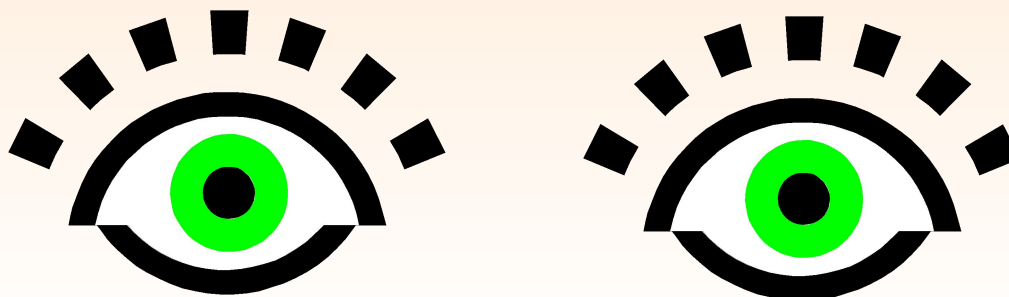
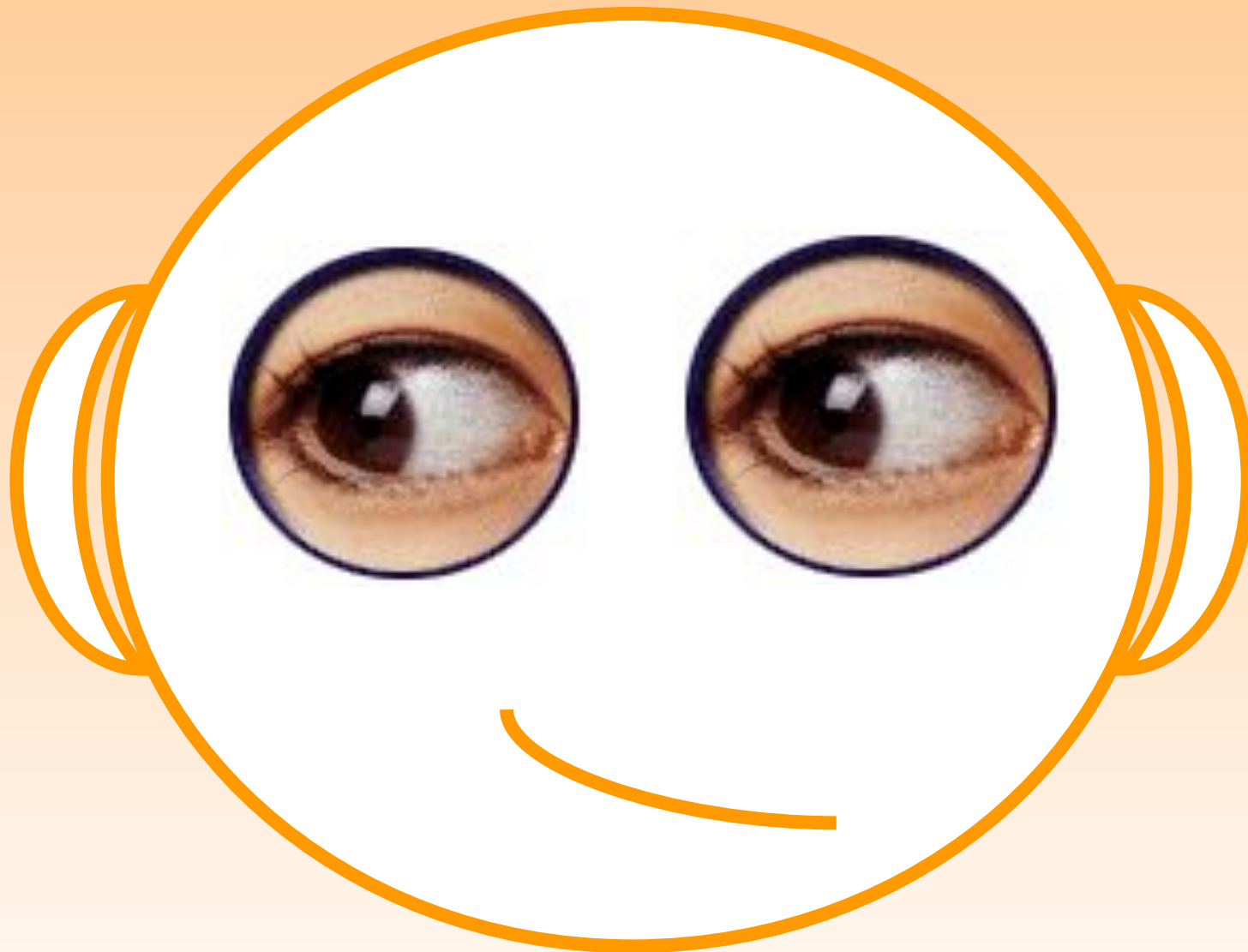
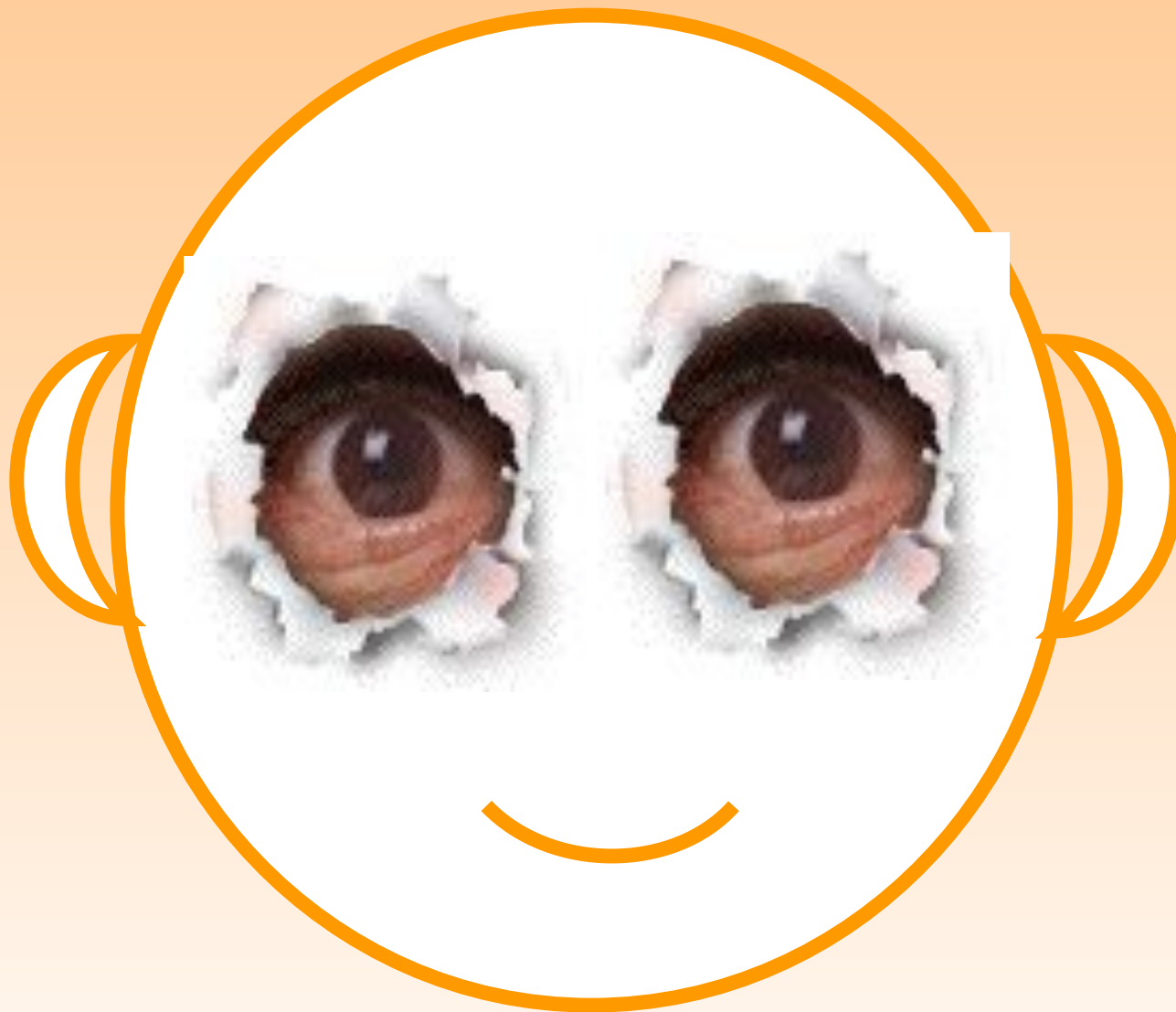


**Берегите ваши глазки: большие  
и маленькие, голубые и  
зеленые... Они нам очень  
нужны в течение всей нашей  
жизни!**





**«Стрельба глазами». Отводить глаза до упора влево и вправо (8-10 раз)**

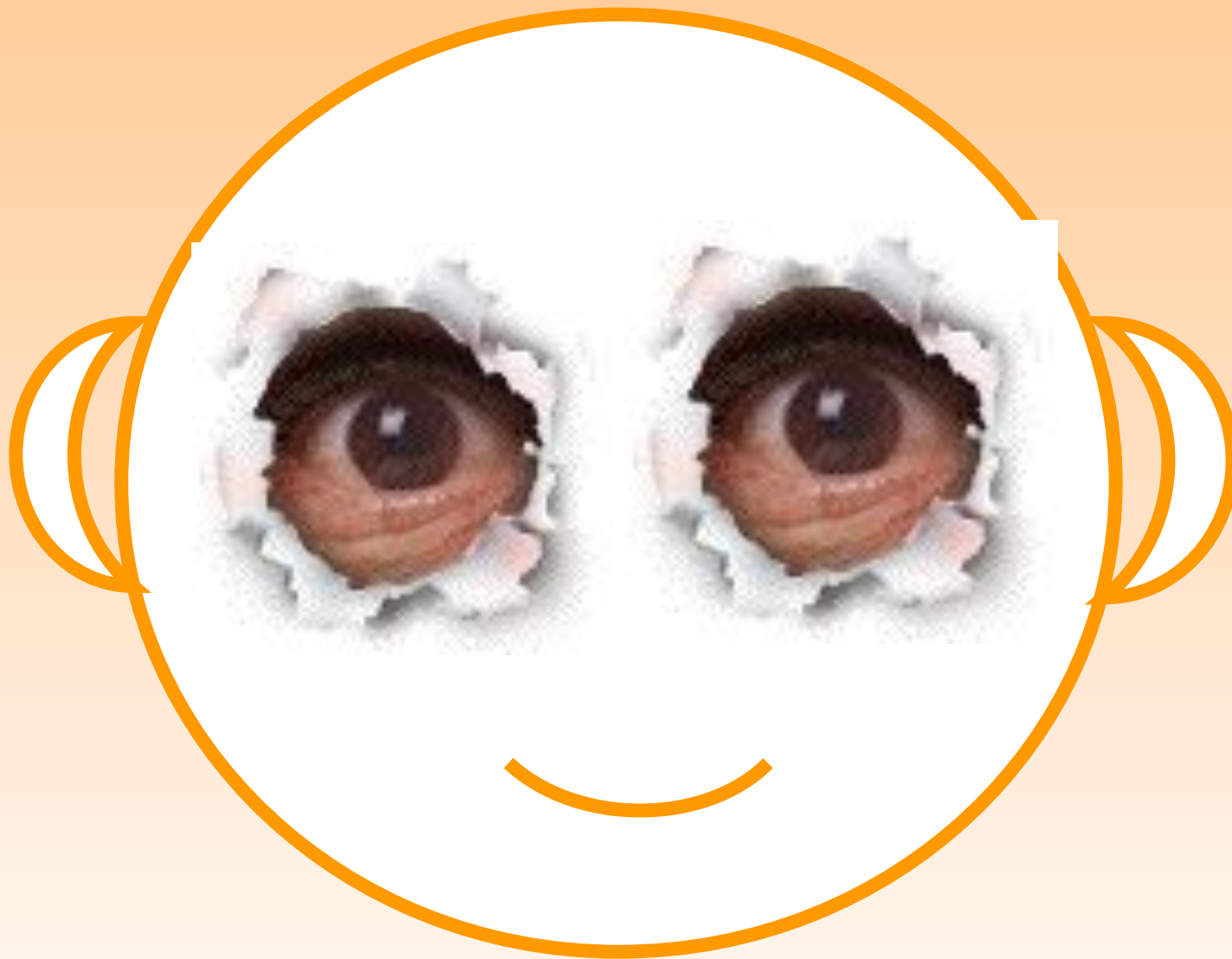


**«Мотылек». Быстро и легко моргать глазами.**

**Это расслабляющее движение выполнять после каждого упражнения**



**«Заборчик». Поднимать глаза вверх и  
опускать вниз**

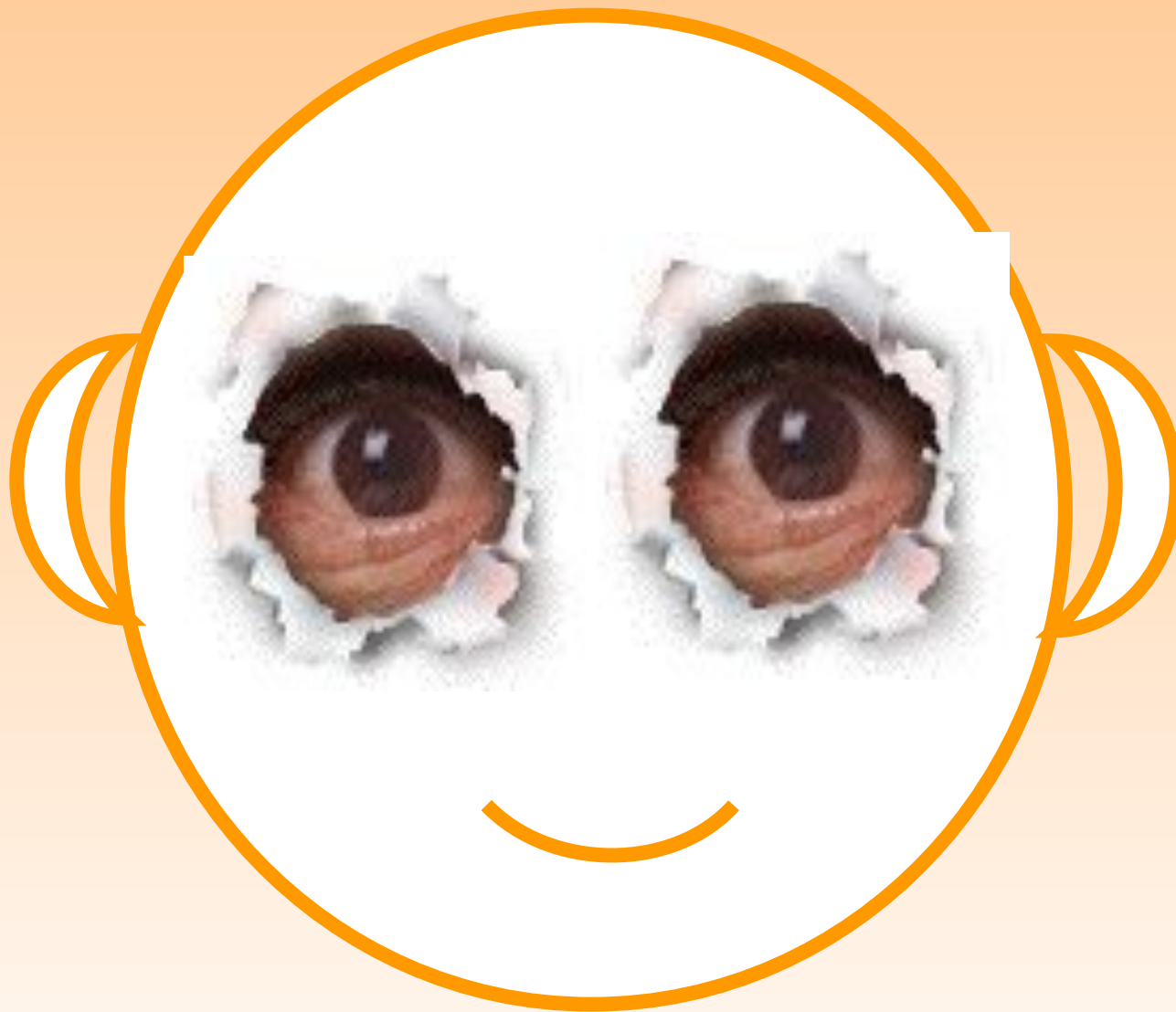


**«Мотылек». Быстро и легко моргать глазами.**

**Это расслабляющее движение выполнять после каждого упражнения**



**«Совёнок». Вращать глазами по часовой стрелке, рисуя на стене максимально возможный круг. То же, против часовой стрелки**



**«Мотылек». Быстро и легко моргать глазами.**

**Это расслабляющее движение выполнять после каждого упражнения**

# Дополнительные упражнения «Школы для глаз»

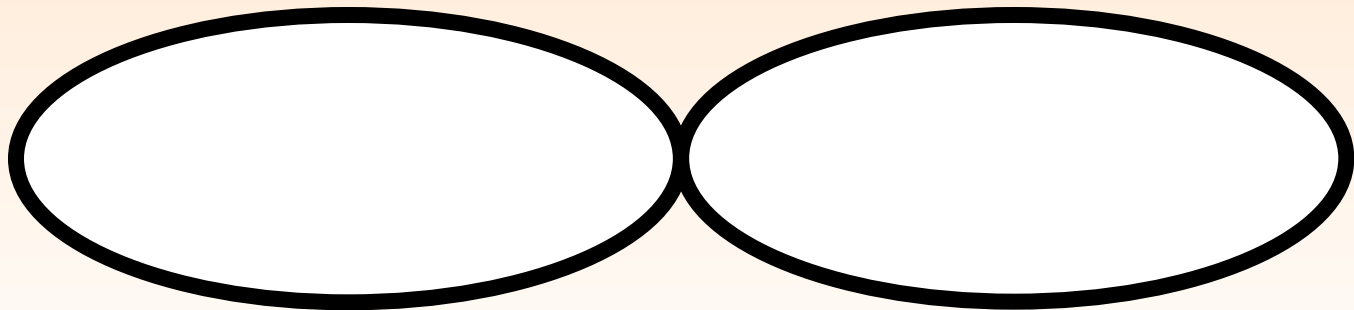
- *Оптическое голодание (пальминг).*

Обопритесь локтями на стол, легко прикройте глаза ладонями так, чтобы не было ни одного просвета. При этом пальцы перекрещиваются на лбу, а основание ладоней касается скул. Каждая ладонь как бы образует купол над глазом, и ее середина находится над зрачком. Расслабить тело. Сделать несколько движений зрачком. Сделать несколько глубоких выдохов. Можно выполнять под музыку.



# «Восьмерка горизонтальная»

**Повесьте на стену лист бумаги с горизонтально нарисованной восьмеркой и совершайте движения по ее контуру последовательно в обе стороны**



# «Глаз и палец»

**Медленно поднесите указательный палец, не сводя с него глаз, к кончику носа, затем отведите палец от носа, сопровождая его взглядом. Поморгайте и выполните обратное движение**



**Пока всё, но хоть так  
моргайте, а то  
ослепнете, курсанты!**





**Поблагодарим себя!**