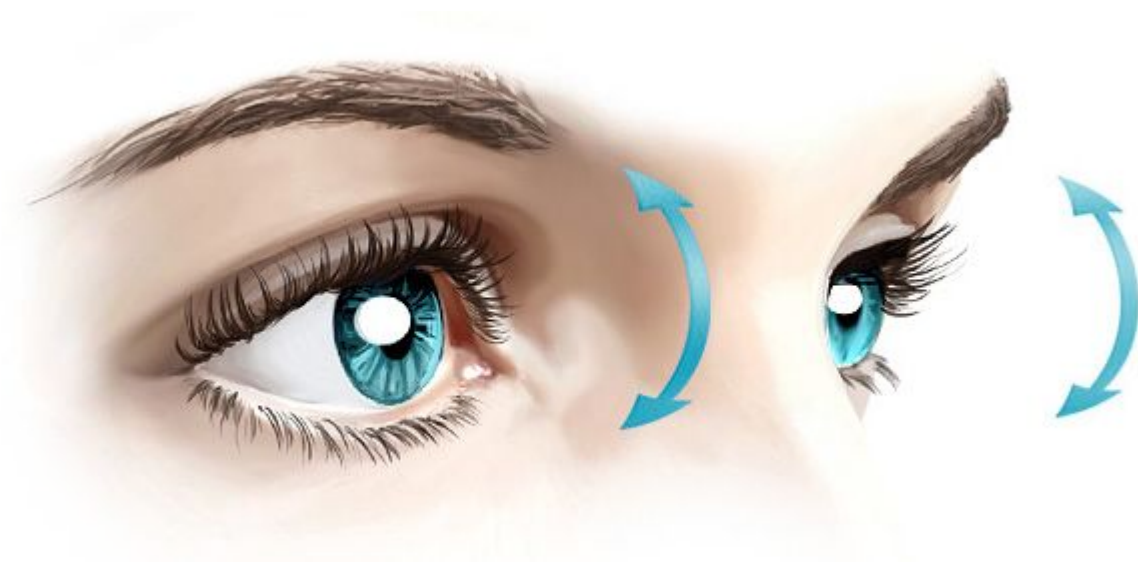


Гимнастика для глаз.

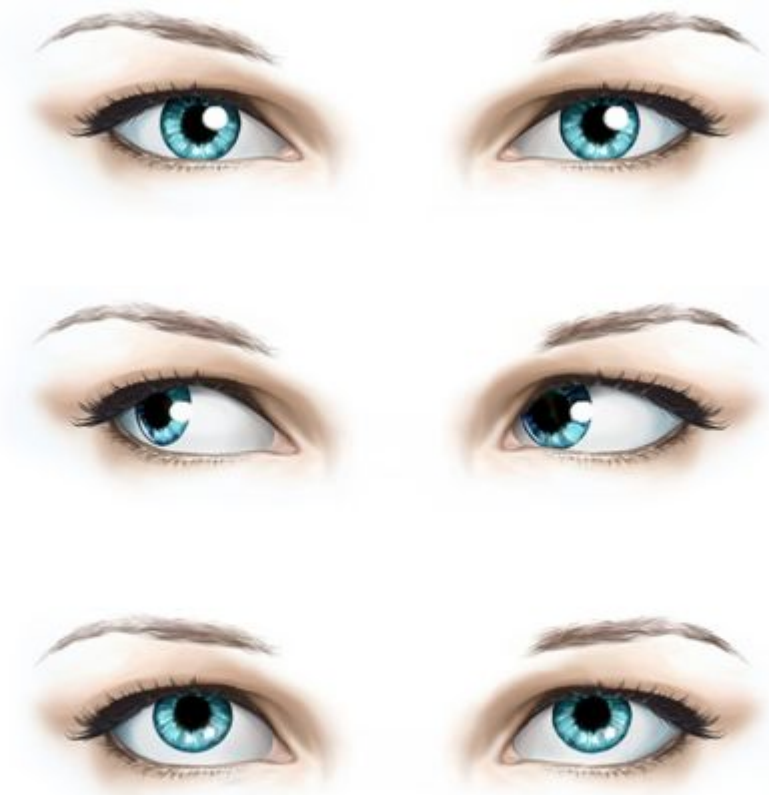


Тимошина Ольга
Михайловна
учитель начальных классов
МБУ СОШ №58 г.о.
Тольятти

Положите три пальца соответствующей руки на закрытые глаза и слегка надавите на них. Удерживайте руки на веках 1-3 секунды. Повторите 3-4 раза.



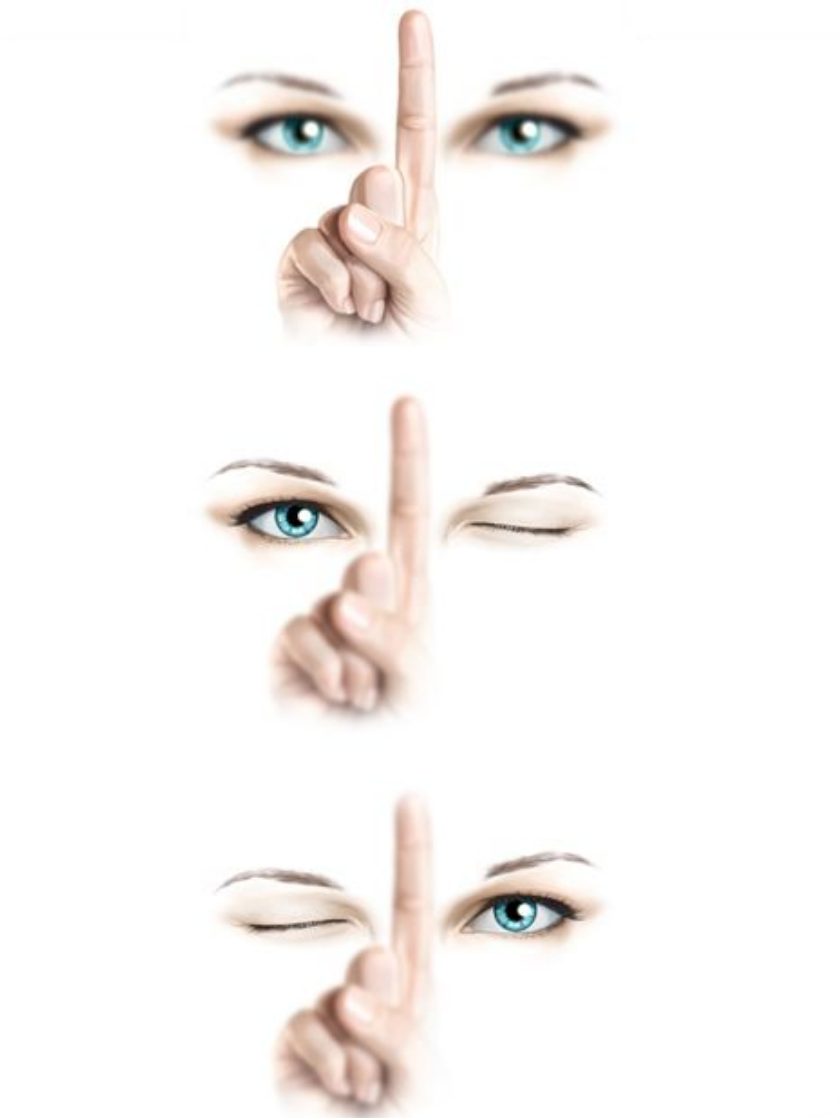
Не меняя положение головы, начинайте медленно переводить взгляд с потолка на пол, справа на лево и обратно. Повторить действие 8-12 раз.



Крепко закройте глаза на 3-5 секунд. Повторите 3-8 раз.



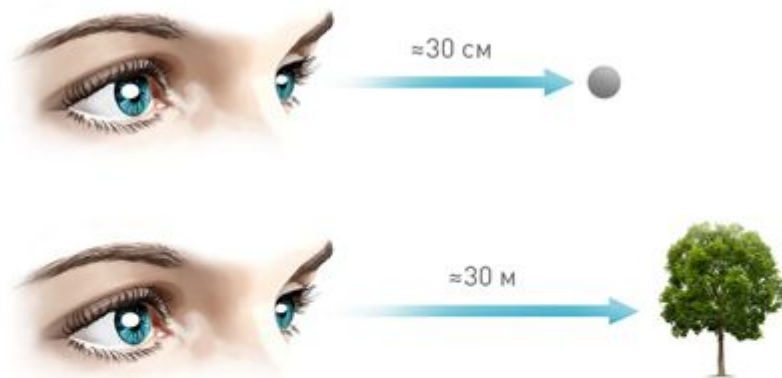
Вытяните правую руку и поднимите указательный палец. Посмотрите на него 3-5 секунд обоими глазами. После этого на 3-5 секунд закройте один глаз и смотрите другим. Затем снова посмотрите двумя. Сделайте тоже самое для другого глаза. Повторите действие 6-8 раз.



Положите пальцы на виски и слегка сдавите их подушечками. После этого 10 раз моргните в быстром темпе, но не зажмуривайтесь. Затем закройте глаза и расслабьте веки, глубоко вздохните 2-3 раза. Повторите действие 3 раза.



Встаньте около окна и сосредоточьте взгляд на предмете, который находится близко от Вас (например, точка на стекле). Затем переведите взгляд на дальний объект за окном. Повторите действие 10 раз.



Массаж области глаз. Все массажные движения направлены от переносицы к вискам. Попеременно чередуются поглаживания, растирания. Движения проводятся прямолинейно, дугообразно, по окружности и зигзагами. Повторять каждый прием нужно от трех до пяти раз.



ИСТОЧНИКИ:

- <http://www.visine.ru/images/lesson16.png>
- <http://www.visine.ru/images/lesson02.png>
- <http://www.visine.ru/>
- <http://www.visine.ru/images/lesson01.png>
- <http://www.visine.ru/images/lesson17.png>
- <http://www.visine.ru/images/lesson18.png>
- <http://www.visine.ru/images/lesson22.png>