

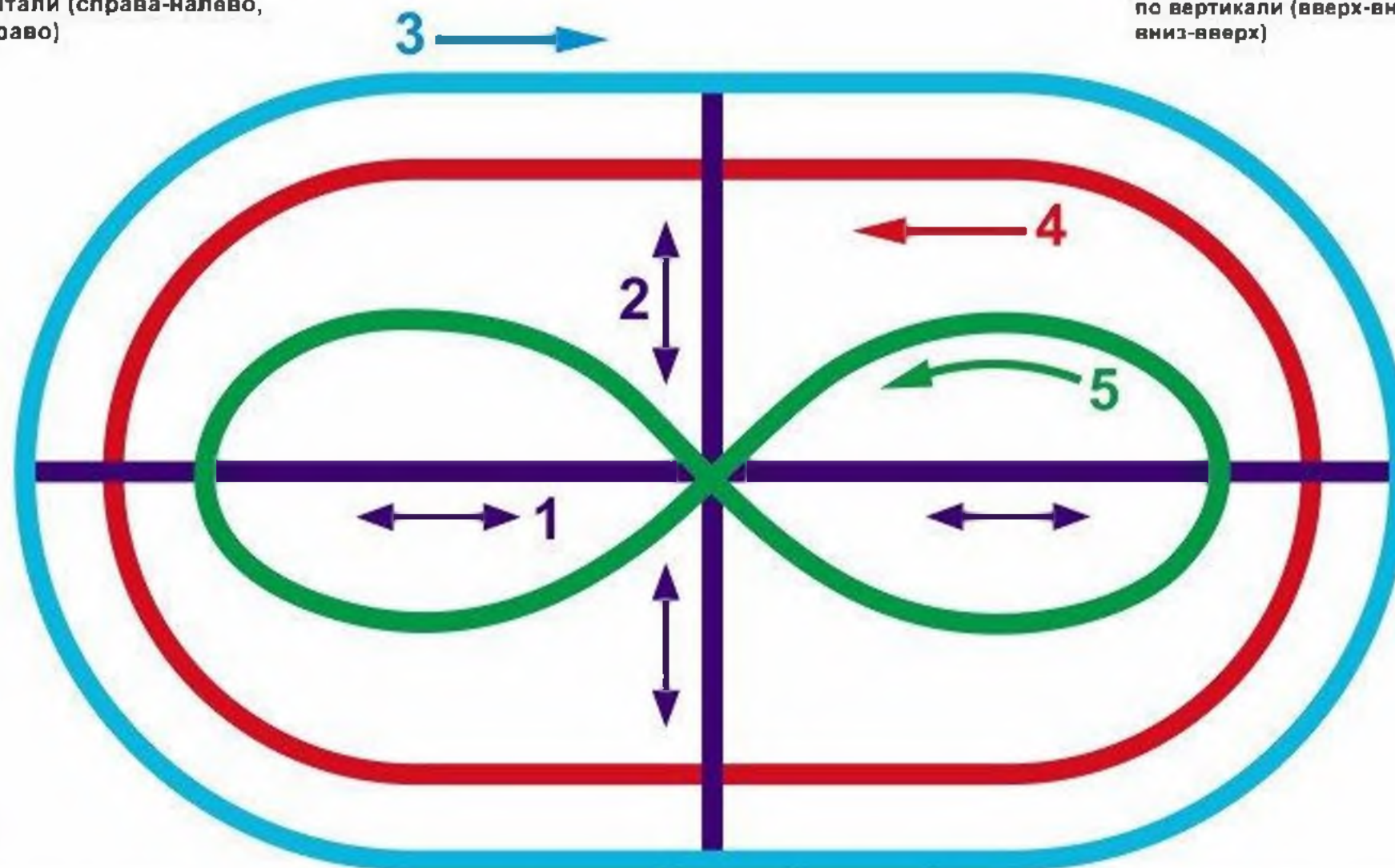
Тренажер «Гимнастика для глаз»

15 колебательных движений глазами по горизонтали (справа-налево, слева-направо)

1

15 колебательных движений глазами по вертикали (вверх-вниз, вниз-вверх)

2



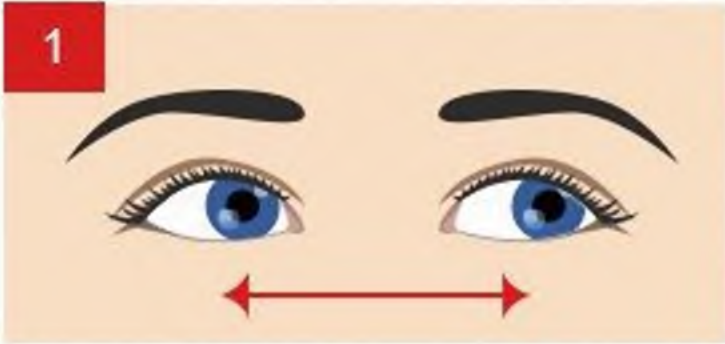
3 и 4

15 круговых вращательных движений глазами (слева-направо)
15 круговых вращательных движений глазами (справа-налево)

5

15 круговых вращательных движений глазами в правую, затем в левую сторону, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ



1
Горизонтальные движения глаз:
направо-налево.



4
Двигай глазами по диагонали:
*скоси глаза в левый нижний угол,
затем по прямой переведи взгляд вверх.
Аналогично – в противоположном направлении.*



2
Движение глазами яблоками
вертикально вверх-вниз.



5
Сведение глаз к носу.
*Для этого поставь палец
к переносице и посмотри на него
– глаза легко «соединятся».*



3
Круговые движения глазами:
*по часовой стрелке
и в противоположном направлении.*



6
Поработай глазами «на расстоянии».
*Подойди к окну и посмотри на ближайшую
деталь (например, ветку дерева за окном).
После этого направь взгляд
максимально далеко.*

Выполняй эти упражнения в течение
15 минут во время обеденного перерыва.
Каждое повторяй не менее 6 раз.