

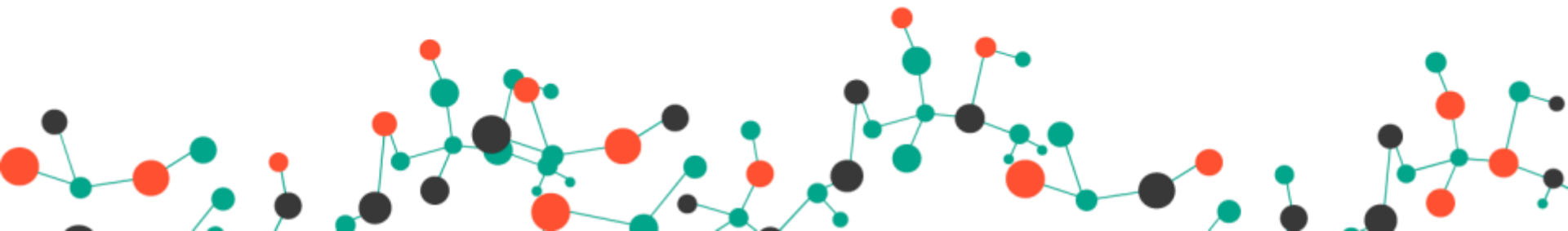
Гимнастика для глаз



Вращение



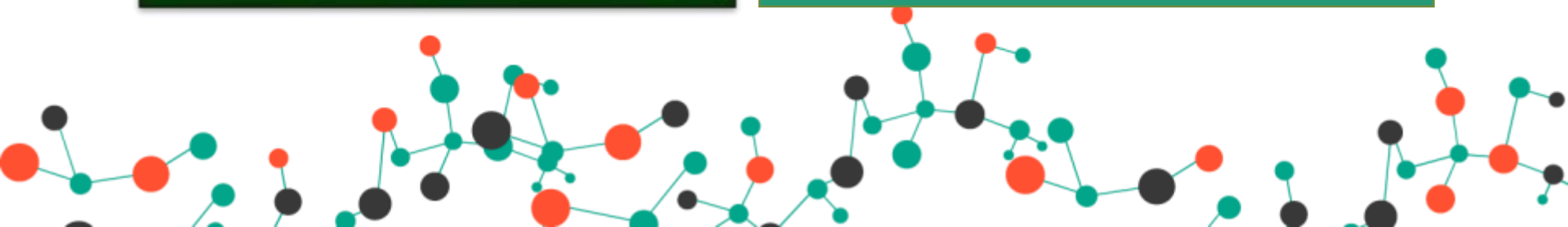
Не двигая головой,
начинайте вращать глазами
сначала по часовой стрелке,
потом в обратную сторону.
По 10 раз туда и обратно.
А теперь то же самое,
только с закрытыми глазами.



Во все стороны



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



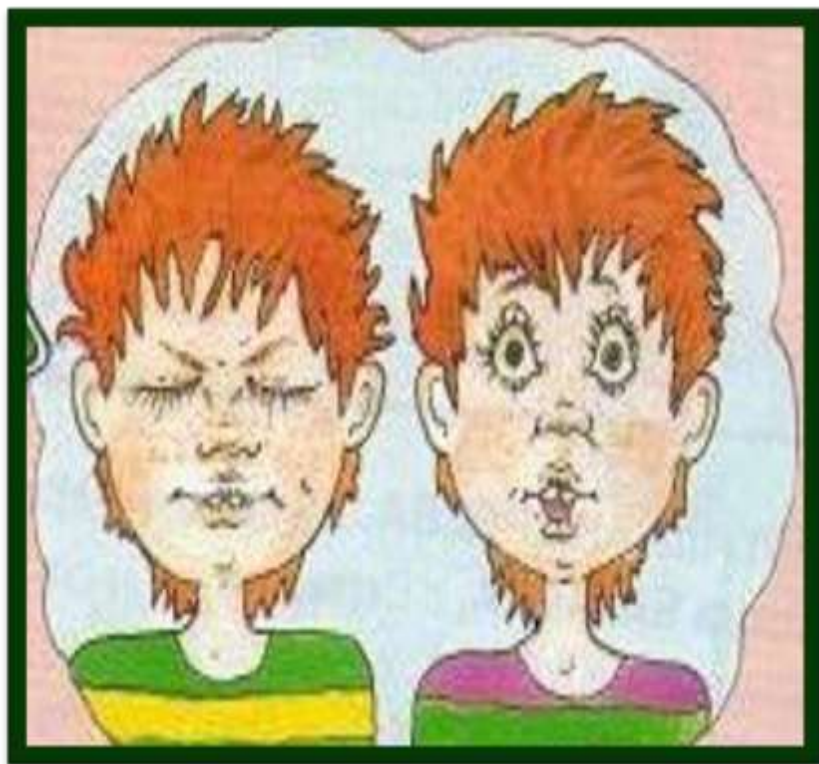
Пальчик



Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами. Повторите это упражнение несколько раз.



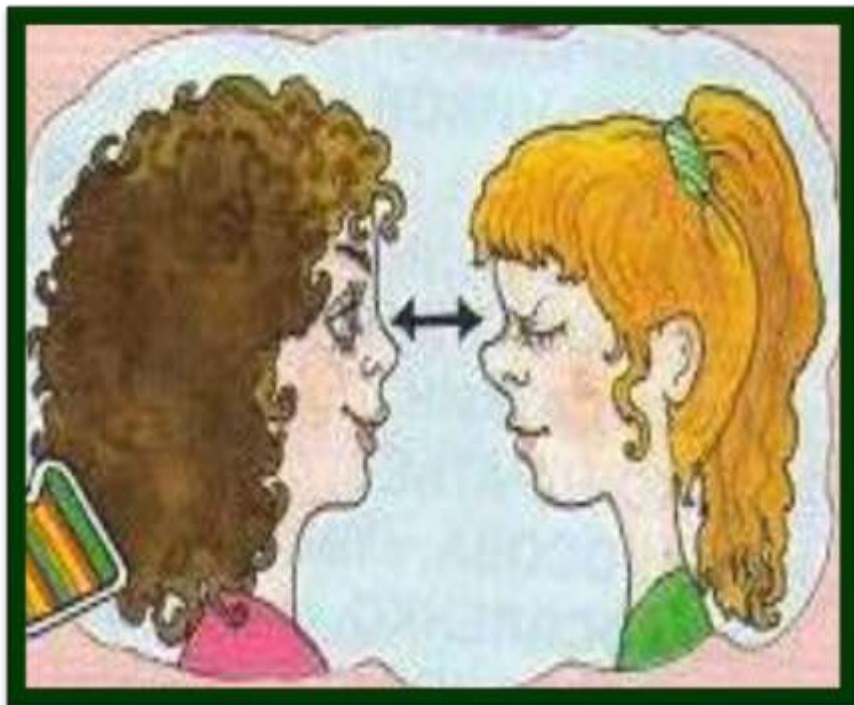
Кто там?



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



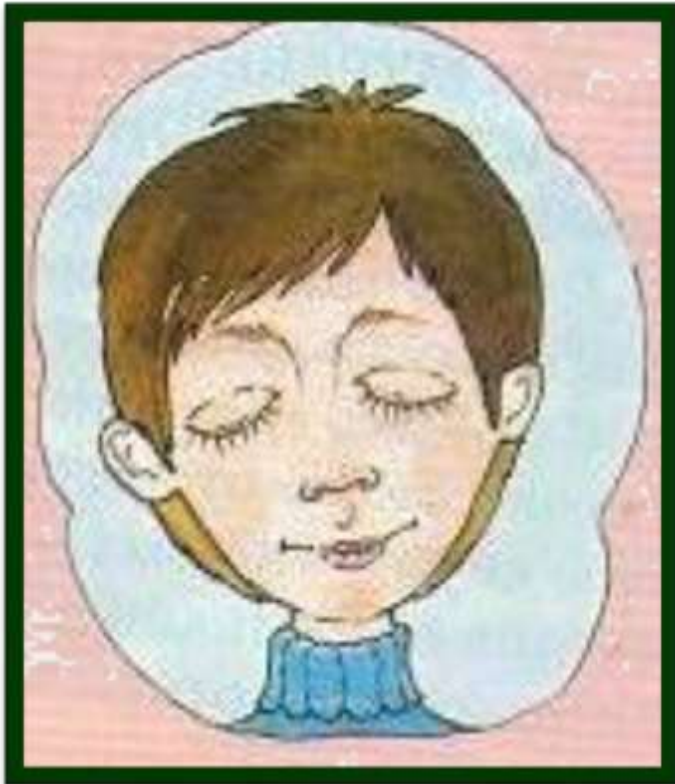
Моргание



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.

