ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо.
  Аналогично вверх и вниз.
  Повторить 2 раза подряд.
- Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль.
  Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз
- Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы.
  По 5 раз.
- «Выписывание» глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее.
  По 5 раз в каждую сторону.
- Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. 5 раз подряд.